№15 (413) июль–август 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Без впечатлений отпуск «невкусный»

стр. 2

Не навреди

Загар хорош в меру

ПРИНИМАЙТЕ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ НЕ В ПОЛДЕНЬ, А ДО 11 ЧАСОВ И ПОСЛЕ 16.

*** При анемии** ежедневные солнечные ванны показаны по щадящей схеме, то есть нельзя допускать общего перегрева и обнажения головы, а время приема увеличивайте понемногу до 1 часа. Хорошо проводить сеансы в рассеянных солнечных лучах.

*** Сахарный диабет** легкой и средней тяжести — примите сначала 3-5 воздушных ванн (начинайте с 15 минут и доведите до 1 часа), затем перейдите к солнечным — не ранее чем через час после завтрака, постепенно увеличивая время, но не более часа.

*** При подагре, артритах и артрозах** лечение солнцем полезно при начальных, маловыраженных формах заболевания. Хорошо сочетать солнечные ванны с морскими купаниями при температуре воды не ниже 20°С и плаванием по 5-10 минут 2-3 раза в день.

*** При воспалении яичников, бесплодии** можно проводить в умеренном количестве не только общие солнечные ванны, но и местные, после чего ополоснуться под прохладным душем или искупаться, особенно полезно купание в море.

*** При неврастениях** солнечные ванны проводите по щадящей схеме, увеличивая время сеанса постепенно, каждый день по 10 минут.

*** При лечении истерии** наиболее благоприятны ежедневные солнечные ванны в горном или морском климате, при температуре воздуха 20-22°С, начиная с 15 минут и доведя время сеанса до 1,5 часа.

*** При нейродермите и мокнущих экземах** тело покройте листьями лопуха или подсолнечника и принимайте солнечную ванну в течение 30-60 минут, после чего тело ополосните прохладной водой и натрите кожу лимонным соком.

*** При псориазе** солнечные ванны особенно полезны. Принимайте их утром (в 8-11 часов), через полчаса после завтрака. Длительность сеанса — 30 минут. После ванны нужно отдохнуть в тени 10-15 минут, после чего можно искупаться в реке или море. Важно следить, чтобы кожа темнела постепенно и не обгорала.

P. S. Противопоказано принимать солнечные ванны при онкологических заболеваниях, опухолях, болезнях щитовидной железы, особенно токсическом зобе, миомах.

НЕ РАЗРЕШАЙТЕ МАЛЫШАМ СИДЕТЬ НА ПЕСКЕ БЕЗ ТРУСИКОВ: ПЕСОК ВОВСЕ НЕ СТЕРИЛЬНЫЙ.

Солнце «кусается» больно

● Кожа загорает равномерно только в детстве или в молодости. После 30 лет, особенно у женщин, загар ложится неравномерно. Под воздействием солнца появляется солнечный кератоз в виде чешуйчатых бляшек. Загаром организм пытается защититься от вредного воздействия ультрафиолета.

● Даже если вы не загораете специально и солнца не видно из-за облаков, на кожу все равно воздействуют два типа ультрафиолетовых лучей. Одни глубоко проникают в кожу, вызывая ее преждевременное старение, появление морщин и аллергические реакции. Другие попадают только на верхний слой кожи, вызывая солнечные ожоги и провоцируя раковые заболевания. Так что защищаться от солнца нужно всем.

● Пожилым людям, особенно страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, надо вести себя разумно в жаркие дни. Ведь инфаркты и инсульты летом не редкость. Идете на прогулку в лес, едете на дачу — на всякий случай возьмите сердечное лекарство. Не вам, так соседке может пригодиться. И пейте в жару больше простой воды.

Знаете ли вы, что...

МОРКОВЬ УСИЛИВАЕТ ЗАГАР

Если регулярно пить морковный сок, то цвет лица всегда будет красивым и здоровым. Рекомендуют выпивать стакан морковного сока до и после принятия солнечных ванн. Входящий в состав моркови бетакаротин контролирует работу потовых желез, помогает клеткам удерживать влагу, предохраняет кожу от шелушения и образования морщинок. Единственное но: если увлечься морковным соком, можно приобрести не самый красивый — оранжевый — оттенок кожи.

НЕ АЛЛЕРГИЯ...

Лимон, инжир, сельдерей, петрушка, артишоки, фенхель, если употреблять их в пищу, отправляясь на пляж, обладают удивительным свойством: они усиливают воздействие солнечных лучей на кожу, увеличивая ее светочувствительность. Пот повышает токсичность этих растений — при попадании света создает эффект увеличительного стекла и может вызвать ожоги — от простого покраснения до появления волдырей. Это не аллергия, а токсическая реакция, которая может быть у каждого человека.

МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО

Простое мытье рук поможет избежать контакта с микробами. Но мыть руки нужно правильно: процедура должна занимать не менее 30 секунд. Намыливайте всю кисть, а не только ладони. Не забудьте вымыть промежутки между пальцами. После мытья не оставляйте ладони влажными! Бактерии хорошо размножаются в теплой влажной среде, поэтому тщательно вытирайте руки.

P. S. Обязательно мойте руки с мылом перед едой, после прогулки, посещения туалета и контакта с животными, даже домашними!

■ ХОРОШО РОССИЙСКИЕ МУЖИКИ
УСТРОИЛИСЬ: ДЕРЕВЬЯ САМИ РАСТУТ,
СЫНА ЖЕНА РОЖАЕТ,
А ДОМ
ТАДЖИКИ СТРОЯТ.

■ ВОДКА МЯГКАЯ, СИГАРЕТЫ ЛЕГКИЕ, СОК ДОБРЫЙ... ЧТО Ж УТРОМ-ТО ТАК ХРЕНОВО?

Советы психолога *Как не испортить отпуск*

Без впечатлений + Всё «невкусно»!

Каждый из нас с нетерпением ждет отпуска, когда не надо утром бежать на работу и можно проводить время так, как хочется. Однако есть мелочи, которые могут испортить настроение на отдыхе. Как избежать их?

* Когда вы думаете об отпуске, не надо в мельчайших подробностях представлять, как это будет. Если в голове есть четкое представление, как все должно происходить, любое отклонение приводит к разочарованию. Даже если эти изменения будут в лучшую сторону.

* Некоторые люди — мечтатели наоборот. Им обязательно надо себя как следует напугать: «Погода будет холодная и дождливая, еда — отвратительная». Обычно свои сомнения они оправдывают так: «Зато как приятно, когда все окажется по-другому!» Но время, когда вы представляете будущий отдых в самом мрачном свете, не назовешь лучшим в вашей жизни. Когда человек старательно настраивает себя на худшее, то по инерции будет замечать только недостатки. Планировать и представлять, как все будет, лучше только в общих чертах, не заостряя внимание на деталях.

* Отпуск дает человеку возможность отключиться от всего и жить настоящим. Новые места, непривычные ощущения возвращают нас в ощущение «здесь и сейчас». Воспользуйтесь этим!

* Наверное, у каждого найдется знакомый, близкий человек или сотрудник, который всегда всем недоволен. Даже если ему посчастливилось отдохнуть в Турции в самой лучшей гостинице, он все равно будет чем-то недоволен: жара, город грязный, все дорого, много людей, на пляже — не протиснуться... Избегайте не только общения с такими занудами, но даже физически старайтесь держаться от них подальше. Если же, к несчастью, такой человек — ваш близкий, с которым вам приходится проводить отпуск, не спорьте с ним и ничего не доказывайте, и он постепенно перестанет брюзжать.

* Отпуск — не время, чтобы восстанавливать мировую справедливость. Если вы сидите в ресторанчике с видом на море и вам кажется, что официант слишком долго не подает заказанный кофе, не спешите устраивать скандал. Лучше лишний раз полюбуйтесь пейзажем.

* Старайтесь получить от отпуска как можно больше впечатлений. Это как витамины для души — без них все серо и невкусно. Не лежите все время на пляже, съездите на экскурсию.

* Делитесь своими впечатлениями с окружающими — так позитивные чувства лучше запоминаются.

И. С. Ватутина, психолог

СТАРАЙТЕСЬ ПОЛУЧИТЬ ОТ ОТПУСКА КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ. ЭТО КАК ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДУШИ — БЕЗ НИХ ВСЕ СЕРО И НЕВКУСНО.

Солнце обожгло

Если вы получили солнечный ожог...

* Смешайте муку с водой, отожмите и каждые 2-4 часа делайте компрессы.

* Обгоревшее лицо дважды в сутки протирайте творогом, смешанным с сырым яичным желтком. Перед сном нанесите маску из этой смеси, через 20 минут смойте холодной водой и промокните салфеткой.

* Заварите крепкий чай: 1 чайн. ложку залейте четвертью стакана кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Делайте компрессы по 20 минут 2-3 раза в день. Можно вымочить чайные пакетики в прохладной воде и прикладывать на обгоревшие веки.

* Картофельный крахмал и воду смешайте до образования пастообразной массы и накладывайте на покрасневшую кожу.

* Прикладывайте к ожогу ломтики сырого картофеля, яблока, капустные листья или кожицу огурца.

* Сок алоэ смешайте в равных частях с кипяченой водой. Увлажните салфетки и прикладывайте к обожженной поверхности 1-2 раза в день на 20-30 минут.

* Сок арбуза и огурца смешайте 1:1 и протирайте ожоги или делайте компрессы.

О мороженом

ЧЕМ ЕЩЕ МОЖНО В ЖАРКИЙ ДЕНЬ ОХЛАДИТЬ РАЗГОРЯЧЕННОЕ ТЕЛО, КАК НЕ МОРОЖЕНЫМ?

Какое полезнее для здоровья?

*** На основе молока.** Это молочное (3-8% жира), сливочное (8-10%) и традиционный пломбир (14-20% жира). В таком мороженом много кальция, но также много жиров и углеводов. Для людей с избыточным весом рекомендуется не более 2 порций в неделю.

*** С добавлением растительного жира.** Такой десерт менее калорийный, но не более полезный. Называться «мороженым» и «пломбиром» такое мороженое не имеет права, поэтому производители именуют его просто «сливочное», «стаканчик», «лакомый», не используя слово «мороженое». Главный недостаток этого лакомства — наличие растительного жира, который повышает риск ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Такое мороженое стоит дешево, медленно тает и всегда имеет добавки в виде ароматизаторов и загустителей.

*** Сорбет, фруктовый лед.** Сорбет состоит из фруктового или ягодного пюре с добавлением молока или сливок, а фруктовый лед — из воды и сахара, если повезет — сока, а если нет — из сладкой водички с ароматизатором. Такое мороженое не имеет в составе жира, но тоже калорийное. Покупать его гипертоникам и имеющим лишний вес не стоит.

*** Йогуртовое, творожное и сырное мороженое.** Хорошо, если они содержат полезные бактерии и настоящее молоко, а не трансгенные жиры. Дополнительную калорийность им придают глазурь, варенье, цукаты, вафельные стаканчики. Так что ищите продукт без добавок.

Детям мороженое можно давать после 3-4 лет, не чаще 2 раз в неделю, выбирая молочное, без шоколада и дополнительных добавок.

Какое лучше есть мороженое — фруктовое или сливочное — при сахарном диабете? Конечно, сливочное. В нем больше жиров, которые замедляют всасывание углеводов, и уровень сахара в крови повышается медленнее. А фруктовое мороженое быстро растает в желудке и моментально всосется, повысив уровень сахара в крови. Фруктовое мороженое полезней при гипогликемии.

Почему люди любят мороженое?

*** Избавляет от стресса.** Сливочно-шоколадное мороженое стимулирует выработку серотонина — гормона хорошего настроения. Молоко и сливки — природный транквилизатор, они успокаивают нервную систему, помогают справиться с бессонницей.

*** Напоминает о детстве.** Как показало исследование английских ученых, мороженое и любимая музыка имеют много общего — они стимулируют одну и ту же область головного мозга. Особенно мороженое с шоколадом и ванильное.

*** Помогает забеременеть.** Мороженое стимулирует беременность. Женщины, которые часто лакомятся мороженым, имеют на 25% больше шансов забеременеть. Медики полагают, что все дело в жирах, которых много в этом вкусном молочном продукте.

*** Не спасает от перегревания.** От мороженого в жаркий день возникает ощущение прохлады. Но специалисты утверждают, что мороженое не способно по-настоящему снизить температуру тела. В жару температура тела зависит от количества жидкости в организме.

Цифры и факты

Человек остро ощущает изменение содержания воды в организме и может прожить без нее всего несколько суток.

* При потере воды от 2% массы тела (1-1,5 л) появляется жажда, при утрате 6-8% наступает полуобморочное состояние.

* При нехватке 10% появляются галлюцинации, нарушается глотание.

* При потере воды в объеме 12% от массы тела человек погибает.

Корнем тутовника кровь разжижаю

Мне 68 лет. Расскажу, как я борюсь с высокой вязкостью крови. Разжижаю ее корнем тутовника (шелковицы). Измельчаю 200 г свежих корней, промываю, заливаю 1 л холодной воды, настаиваю 1 час и ставлю на маленький огонь. Через 15 минут после закипания снимаю, охлаждаю и процеживаю. Довожу кипяченой водой объем до исходного и ставлю в холодильник. Это количество отвара рассчитано на 5 дней. Принимаю его по 1 стакану в день, разделив на 3 приема, за полчаса до еды.

Затем делаю перерыв на 2-3 дня и начинаю принимать отвар крапивы. 50-70 г свежей травы (или в 2 раза меньше сухой) заливаю 450 мл холодной воды, настаиваю полчаса, довожу до кипения и кипячу 10 минут. Охлаждаю, процеживаю, довожу кипяченой водой объем до исходного и держу в холодильнике (этой порции хватает на 2 дня, затем надо готовить свежую). Перед использованием подогреваю и принимаю по 1 стакану отвара, разделив его на 3 части. Затем делаю перерыв на 2-3 дня и продолжаю лечение. Курс — три пятидневки с двумя перерывами.

И. Н. Лапнина, Смоленская обл.

Такая мазь залечит свищ

Несколько лет назад у меня на ноге был остеомиелит — от косточки до колена несколько свищей. Врачи даже предлагали отрезать ногу. На мое счастье, приехала ко мне в гости подруга — знатная травница. Она вылечила меня... хозяйственным мылом. На один раз нужно полкуска мыла настрогать в консервную банку, смешать с мелко нарезанной большой луковицей, поставить на плиту и варить на медленном огне до получения однородной массы. Затем остудить, выложить мазь на чистую тряпочку и прикладывать к больному месту. Процедуру надо повторять несколько раз в день и каждый раз готовить свежую мазь. Сколько бы гноя ни вышло из ран, мазь надо прикладывать, пока с гноем не польется кровь. Затем нужно остановить кровь, хорошенько промыть рану кипяченой водой и приложить пенициллиновую мазь. Так подруга спасла меня от ампутации ноги.

З. Н. Прошкина, Н. Новгород

Как справиться с ангиной

Хочу поделиться с читателями своим рецептом от ангины. Я лечусь так: беру 1 л кипяченой воды, добавляю туда 1/2 чайн. ложки соды, 4-5 капель йода, перемешиваю и полощу этим раствором горло. Потом беру тминное масло, смачиваю в нем ватный тампон и смазываю гланды. Так делаю 3 раза в день. Кроме этого тминное масло пью по 1 чайн. ложке за полчаса до еды, заливая молоком. Желаю всем здоровья, любви, веры и надежды.

Дина Уматкиреевна Таркоева, Назрань, Республика Ингушетия

Берегите глаза

75% ультрафиолетовых лучей проникают даже сквозь закрытые веки. Чтобы избежать проблем со зрением, не забывайте носить солнцезащитные очки.

* Наиболее опасны для глаз полуденные ультрафиолетовые лучи. Они повышают риск помутнения хрусталика — катаракты. А если очень долго находиться на ярком солнце, возможен даже ожог сетчатки.

* Перегревание может привести к резким изменениям артериального давления и нарушению кровообращения в глазах. Больше всех рискуют гипертоники с плохо подобранным лечением и имеющие сахарный диабет.

* Чтобы защитить глаза, пользуйтесь солнцезащитными очками. Могут помочь соломенные шляпы, широкополые панамы и бейсболки. При гипертонии и сахарном диабете нельзя перегревать голову.

* Жара опасна для людей с близорукостью высокой степени. Особенно если работать на даче в наклоненном положении и поднимать тяжести. От этого может произойти кровоизлияние в сетчатку глаза или отслойка самой сетчатки. Поэтому близоруким людям лучше не совершать трудовых подвигов на солнцепеке. Огородные работы нужно перенести на утро или вечер. И при этом стараться как можно реже наклоняться.

Сколько пшиков?

Пара пшиков освежителем воздуха наполнят комнату приятным ароматом, но не все знают, что воздух от этого не становится чище.

Производители рассчитывают на использование освежителя в помещении 20-25 квадратных метров, причем требуется одно нажатие на колпачок аэрозоля. На самом деле мы используем его в маленьких помещениях — в ванной, туалете — и одним нажатием не обходимся, значит, концентрация пропана и бутана в воздухе получается высокая. В результате у домочадцев появляется аллергия, обостряются хронические заболевания, могут случаться приступы бронхиальной астмы. Еще большая опасность таится в поддельных освежителях воздуха. Они целиком состоят из опасных для жизни веществ, концентрация которых никем не регулируется, поэтому обращайте внимание на срок годности и информацию о производителе.

Так лечились наши предки

ПРИ ревматизме смешивали 3 части сока редьки, 2 части меда, 1 часть водки и немного поваренной соли. Этой смесью натирали больные суставы после бани.

ПРИ ревматизме и болях в суставах помогает компресс из отвара мелиссы. Заливали 1 ст. ложку мелиссы (лимонной мяты) 1 стаканом кипятка, настаивали 4 часа, процеживали. Из теплого настоя на больные суставы делали компресс, сверху обматывали шерстяной тканью.

ПРИ ревматизме заваривали 1 чайн. ложку корней кизила 1 стаканом воды, кипятили 15 минут и принимали по 2 ст. ложки 3 раза в день.

ПРИ ломоте в костях и мышцах заваривали 2 чайн. ложки березовых почек как чай в 1 стакане кипятка и выпивали за 2 дня в 3 приема. Лечились до исчезновения болей.

ПРИ остром ревматизме настаивали 10-20 г коры ивы в 200 мл кипятка и принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ПРИ артрите, ревматизме, невралгии заливали лавровый лист, измельченный в порошок, любым растительным рафинированным маслом (1:2), настаивали 10-14 дней и втирали в больные места.

ШПОРА на пятках? Натрите корень хрена на мелкой терке. Приложите 1 ст. ложку массы к пятке и забинтуйте как компресс на ночь.

Отёки разные бывают

КАКИЕ БЫВАЮТ ОТЕКИ

Гидремические — из-за задержки жидкости в организме при плохой работе почек. Почки отвечают за выведение из организма жидкости и отработанных веществ. Если же в их деятельности что-то нарушается, жидкость начинает задерживаться в организме, и появляются отеки.

Кахектические — в результате истощения организма или заболеваний желудочно-кишечного тракта содержание в крови белка уменьшается, что приводит к изменению состава крови. Из-за этого вода как бы убегает из сосудов и накапливается в тканях.

Нейропатические — возникают при алкоголизме и сахарном диабете. Эти заболевания приводят к особому поражению нервных окончаний, мешающему работе сосудов. То есть нарушается ток крови по сосудам, и она начинает застаиваться. В подкожных тканях накапливается жидкость, усиливающая нервные нарушения, — замыкается порочный круг, который очень сложно разомкнуть.

Застойные — являются следствием сердечно-сосудистых заболеваний. Застой жидкости в тканях вызван изменениями тонуса сосудов и нарушениями состава крови.

Механические — случаются при закупорке вен, сжатии их опухолями, рубцами, беременной маткой. Повышающееся из-за этого давление в сосудах выталкивает кровь из кровеносного русла.

Аллергические, или отек Квинке, — представляют собой глубокий отек кожи. Во время быстрого развития аллергии в кровь выбрасываются особые вещества, изменяющие проницаемость сосудов. Сосудистая стенка пропускает жидкость, что и приводит к отеку кожи и подкожной клетчатки.

Отеки — это не заболевание, а следствие, и лечить надо основное заболевание. Они могут возникать на руках, ногах, лице и других участках тела. Их появление связано с накоплением жидкости в тканях организма и подкожной клетчатке.

ГДЕ ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ И ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ

При каждом заболевании у отеков есть свои «любимые» места.

Цирроз печени. Отеки чаще всего появляются на поясничке, жидкость скапливается в животе. Отеки сопровождаются появлением сосудистых звездочек, зудом и желтушностью кожи и слизистых.

Сердечно-сосудистые заболевания. Отеки чаще встречаются на ногах и являются признаком сердечной недостаточности. Они могут сопровождаться одышкой, синюшностью губ и пальцев, набуханием шейных вен. К утру могут полностью исчезать, усиливаясь к вечеру.

Заболевание вен. Помимо сердечной недостаточности к отекам на ногах приводит также нарушение работы клапанов вен: венозная кровь не может с нужной скоростью и в достаточном количестве двигаться к сердцу, происходит ее застой, и излишки воды просто выталкиваются за пределы сосудов. Отеки появляются и увеличиваются в течение дня, сопровождаются болями в ногах и чувством тяжести, набуханием вен нижних конечностей, покраснением стоп.

Заболевания почек. Отекает все тело, особенно вокруг глаз (кожа в этих местах становится бледной, а сами отеки очень мягкие, надолго сохраняющие след от нажатия). Появляются утром и спадают к вечеру.

Недосыпание, неправильное питание или переутомление. Отеки могут появиться на лице.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Вдруг начала чесаться шея, потом голова...

Без сложных анализов и хитромудрых приборов люди еще в далеком прошлом умели ставить правильные диагнозы. Нам о них тоже забывать не стоит.

* Если вы зашли в туалет, приготовились к мочеиспусканию, а моча некоторое время (до минуты!) не бежит, а потом начинает лениво течь, как из прикрученного шланга, кроме того, по утрам вас подташнивает, а когда дотрагиваетесь до макушки, она болит, будто кто-то надергал за волосы, — это характерные признаки мочекаменной болезни.

* Крепко сожмите кулаки, а потом быстро раскройте ладони. Если они обычного телесного цвета, вы здоровы. Если ладони розовые — шалят почки, если желтые — барахлит печень.

* На вас «напал» понос, вы часто бегаете в туалет. Если после посещения туалета у вас появляется боль и жжение в анусе, значит, есть инфекция. Если ничего такого не отмечается, значит, это обычное пищевое отравление.

* После приема пищи распирает живот, кажется, что его наполнили кирпичами, но постепенно это состояние проходит — так бывает при пониженной кислотности желудочного сока.

* Если пришло время приема пищи, а в желудке ощущается дискомфорт, мутит, печет, а после приема пищи все сразу проходит — так бывает при повышенной кислотности.

* Если кашель донимает до восхода солнца, но не сильный, а будто нехотя — возможно, это туберкулез.

* Если щеки румянятся не на уровне носа, а на уровне рта, в нижней части лица, это тоже признак туберкулеза.

* У больных туберкулезом обычно мохнатые ресницы (из одной точки растут 2-3 волоска).

* Если при затрудненном дыхании крылья носа оттопыриваются, нужно срочно обратить внимание на легкие. Скорее всего, это начинается воспаление легких.

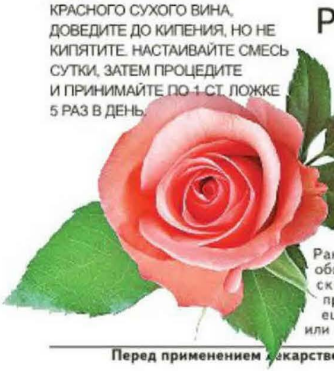
* Вдруг начала чесаться шея, потом голова, потом живот, потом все тело, дикая слабость, пропал аппетит... Так может начинаться гепатит. Через 9 или 14 дней (в зависимости от того, какой гепатит — А или В) пожелтеют склеры и все тело. Когда человек пожелтел, он уже не заразен, не опасен для других. Через 21 день желтизна сойдет, тело очистится.

* Человек трудоспособен, ни на что не жалуется. Но почему-то у него не загорают ноги. Это признак ревматизма.

* Если вдруг увеличились ладони (приходится менять перчатки), ступни (приходится покупать обувь на 1-2 размера больше прежней), а подбородок вытянулся книзу, стал по форме как у лошади — это опухоль головного мозга.

■ ПРИ ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА ПОЛЕЗНО ДОБАВЛЯТЬ В САЛАТЫ ЛИСТЬЯ ПОДОРОЖНИКА. ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ СМЕСЬ МЕДА И СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ВЗЯТЫХ В РАВНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ. ПРИНИМАТЬ НАДО ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ АСТМЕ СМЕШАЙТЕ 100 Г РОЗОВЫХ ЛЕПЕСТКОВ, 500 Г ТЕРТОЙ СЫРОЙ ТЫКВЫ, 5 МЕЛКО НАРЕЗАННЫХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА, 2 СТ. ЛОЖКИ МЕДА. СМЕСЬ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КРАСНОГО СУХОГО ВИНА, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ, НО НЕ КИПЯТИТЕ. НАСТАИВАЙТЕ СМЕСЬ СУТКИ, ЗАТЕМ ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 5 РАЗ В ДЕНЬ.



Однажды меня одолели ячмени: с одного глаза сойдут — на другой перекинутся...

В 19 лет я родила дочь. Ну и, как все молодые, не береглась и застудила грудь. Поднялась температура до 39°С. Кормить ребенка было больно, я в слезы.

Пришла соседка, спрашивает: «В чем дело?» Я ей рассказала, и она посоветовала найти гашеную известь, залить 0,5 л воды, размешать и настаивать 3 часа. Затем еще раз перемешать и подождать, пока известь отстоится и вода станет прозрачной как стекло. Эта вода и есть лекарство. Нужно ее слить в посуду. Потом смешать в одинаковой пропорции, например по 4 ст. ложки, эту воду с нерафинированным растительным маслом и взбить до однородной массы. Получается смесь, похожая на масло, — белая и густая. Эту мазь надо намазать на марлю и прикладывать к больному месту. Сверху прикрыть целлофаном и обмотать полотенцем. У меня после первой процедуры боль прошла за 2 часа и температура упала. Когда марля стала сухой, снова ее смазала мазью и приложила к груди. Так делала, пока мастит не рассосался. Он часто возникает у кормящих женщин, которые не берегут грудь.

Если одолели ячмени. Работала я поваром в сельской столовой. Там были сильные сквозняки. Думаю, поэтому меня одолели ячмени: с одного глаза сойдут — на другой перекинутся. Глаза узкие, как у китайца, — ничего не вижу: ни кастрюль, ни того, что в кастрюлях. Однажды в столовую зашла перекусить какая-то женщина. Увидела меня и говорит: «Бедная ты бедная! Но я тебе помогу!» — и рассказала о таком рецепте. Надо найти красную нитку, перевязать ею средний и безымянный пальцы восьмеркой на той руке, на какой стороне ячмень, и не снимать, пока он не сойдет. Моя напарница тут же перевязала мне пальцы. Это было в обед, к вечеру я почувствовала, что глаз меньше болит, а наутро стал присыхать. Он перестал припухать, а потом ячмень совсем засох. На другом веке только зачесалось — тут же перевязала пальцы, и ячмень не стал развиваться. Вот так и внуков лечу, до боли не довожу.

Валентина Максимовна Клопова, с. Красное, Ставропольский край

Пригодится

● **При трофической язве голени** измельчите 100 г коры лещины, 50 г листьев лещины и смешайте. Залейте 1 ст. ложку сбора 200 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 50-70 мл до еды 3-4 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Или...

● **Сварите в молоке** (лучше козьем, если такого нет, то в коровьем) крупный табачный лист. Как только он станет мягким, выньте его шумовкой на тарелку, слегка остудите и теплым приложите к ране. Сверху — целлофан, а затем хлопчатобумажную ткань. Так делайте каждый день, пока рана не очистится и не появится новая кожа.

● **От геморроя.** Залейте 2-3 средних по размеру листа табака в тазу кипятком, накройте, дайте настояться. Затем остудите до температуры тела и сядьте в таз на 20-30 минут. Этот настой можно подогревать 2-3 раза, при очень запущенном геморрое понадобится 3-5 таких процедур, и болезнь пройдет.

Ногу свело...

Лечебная гимнастика для страдающих судорогами.

* Встаньте на носки как можно выше, чтобы пятки высоко оторвались от пола, а затем резко опуститесь. Повторите 10 раз.

* Лежа на спине выпрямите ноги, руки лежат вдоль туловища. Вытяните левую ногу как можно дальше, не отрывая пятку от пола, носок потяните на себя. Держите так ногу 5 секунд, а потом расслабьте. Выполните то же упражнение для правой ноги, а потом двумя ногами вместе. Повторите 5 раз.

* Стоя на пятках, согните пальцы ног и сохраняйте равновесие 10 секунд. Повторите 5 раз.

* В течение 3 минут очень медленно сгибайте и разгибайте пальцы ног.

* Стоя или сидя на стуле, поставьте стопы крест-накрест и обопритесь о внешнюю сторону стопы. В таком положении задержитесь на 10 секунд. Повторите 5 раз.

* Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, поочередно поднимайте пальцы одной и другой ноги, не отрывая пятки от пола. Выполняйте упражнение 1 минуту в быстром темпе.

* Сидя на полу и вытянув перед собой ноги, медленно вращайте стопами в течение 3 минут.

После зарядки полезно сделать контрастные ванны для ног.

А как спите вы?

НА СПИНЕ

* Лучшая поза для тех, кто хочет хорошо выглядеть: мышцы лица расслабляются. Результат — всегда свежий вид, морщины появляются позднее.

* Снижается риск желудочного рефлюкса и изжоги.

* Нагрузка на позвоночник минимальна — это позволяет ему отдохнуть за ночь и способствует профилактике остеохондроза.

* Поза не подходит тем, кто храпит, страдает от ночного апноэ или бруксизма (скрипит зубами) — эти неприятные проявления усиливаются в положении на спине.

НА БОКУ

* Снижена нагрузка на поясницу, при болях в ней это лучшая поза.

* Верхние дыхательные пути не смыкаются, значит, человек не храпит, а организм хорошо снабжается кислородом.

* Во сне в таком положении нередко затекает рука или нога.

* Если спите в этой позе, тщательно выбирайте подушку, иначе прогнется шейный отдел позвоночника. Подушка должна соответствовать высоте плеча, чтобы шея располагалась горизонтально, параллельно туловищу.

НА ЖИВОТЕ

* При вздутии живота эта поза облегчит состояние.

* Шейный отдел позвоночника находится в неестественном положении. Это может привести к появлению боли и ухудшению кровоснабжения мозга. Одна из позвоночных артерий частично перекрывается.

* Повышается давление на внутренние органы, в том числе и на диафрагму, поэтому снабжение организма кислородом ухудшается.

* Доступ кислорода минимален, поэтому у любителей спать в такой позе рано появляются морщины и редко бывает здоровый румянец.

Кожные проблемы

● **От экземы.** Залейте 20 г травы донника белого (с белыми цветами) 1 л кипятка, укутайте, настаивайте 2 часа. В теплом настое парьте руки по 10-15 минут утром и вечером. Одним настоем можно пользоваться дважды. Курс лечения — 10 дней. Потом, если потребуется, сделайте перерыв на неделю и снова повторите 10-дневный курс лечения. Руки полностью очистятся.

● **От крапивницы** смешайте полную горсть сухих листьев крапивы и щепоть сухого чистотела, заварите смесь 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте 2-3 часа, пока не остынет. Процедите и выпейте натощак в 2 приема — утром и вечером. Курс лечения — 7-10 дней.

● **При мокнущей экземе** запеките в духовке 3 грецких ореха до темно-коричневого цвета. Остудите, тщательно измельчите, добавьте 1 чайн. ложку рыбьего жира. Перемешайте и храните в холодильнике. Мазью смазывайте больные места 1-2 раза в день.

Вы просили рассказать — *Не упусти время*

Рак поджелудочной железы

Заболевания поджелудочной железы часто развиваются при болезнях желчных путей, особенно при желчно-каменной болезни, а также, если человек ест много острой и жирной пищи, злоупотребляет алкоголем.

Рак поджелудочной железы — одна из серьезных форм рака, так как это трудно диагностируемое заболевание. Частота болезни у женщин и мужчин почти одинакова. Курение, алкоголизм, сахарный диабет и панкреатит способствуют возникновению заболевания.

Различают рак головки, тела и хвоста железы. Рак головки — сдавливание общих желчных и панкреатических протоков — нередко приводит к смерти больного еще до появления метастаз или при едва наметившихся метастазах. В заключительной фазе болезни появляются цирроз печени, быстро нарастающее истощение, холемия (накопление в крови составных частей желчи). Эти симптомы могут возникать до метастазирования. Резкое растяжение желчного пузыря — обычное явление; иногда пузырь разрывается.

Прорастание рака головки в желудок, двенадцатиперстную кишку может сопровождаться изъязвлением их слизистой оболочки. Сдавливание опухолью панкреатического протока постепенно ведет к уменьшению секреции железы и атрофии ее эндокринной части. Раковые опухоли тела и хвоста нередко сопровождаются отдаленным и притом множественным тромбозом. Контуры органа при раке тела и хвоста могут долго сохраняться.

Метастазирование бывает различным, это связано не только со структурой опухоли, но и с ее месторасположением. Обычно рак дает метастазы в лимфатические забрюшинные узлы, ворот печени и в печень. Метастазы в печень обычно имеют характер множественных мелких узелков и не вызывают большого увеличения органа. Случаются также отдаленные метастазы.

Предупреждающие симптомы рака поджелудочной железы: разлитие желчи, пожелтение кожи и белков глаз, боль в брюшной области, резкое похудание, плохой аппетит.

Е. С. Ковган, онколог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кое-что новенькое

Об атеросклерозе

Инфаркту предшествует длительное, хроническое воспаление в стенках сосудов. На них начинают оседать жир, белки, продукты клеточного распада. Застрять и прикрепиться в месте воспаления проще простого. Так образуются атеросклеротические бляшки.

— Все знают, что в болезнях сердца виноват высокий холестерин. Значит, надо постоянно сдавать анализ крови. Этого достаточно?

— Анализ на холестерин попрежнему важен и необходим. Чем выше этот показатель, тем больше вероятность инфаркта. Так что делать этот лабораторный тест очень полезно. Но этого уже недостаточно. Если бы этот тест помогал устанавливать точный диагноз, в больницах не лежало бы столько сердечников с нормальным холестерином, но с пораженными атеросклерозом сосудами. Не было бы такого количества непонятных, внезапных инфарктов.

— В чем истинная причина инфарктов?

— Инфаркту предшествует длительное, вялотекущее хроническое воспаление в стенке сосуда, которое возникает при его повреждении. На стенке сосуда начинают оседать жир, белки, продукты клеточного распада, рубцовые ткани. Застрять и прикрепиться в месте воспаления проще простого. Так образуются атеросклеротические бляшки, которые сужают диаметр артерий и таким образом сокращают приток крови к сердцу — возникает ишемическая болезнь. Когда она уже есть, то любая провокация, например сильный стресс, питание жирной пищей, может привести к инфаркту.

— Откуда берется это воспаление сосудов?

— Их воспаление провоцируют инфекции. Могут причинить вред бронхит, воспаление десен и цистит, особенно хронические. Когда организм пытается вылечить инфекцию, образуются рубцовые ткани, которые могут превратиться в бляшки. Так что если вы чаще 2 раз в год серьезно болеете ОРВИ, инфекциями мочевыводящих путей, воспалением придатков, то, возможно, вы в группе риска. Тщательно избавляйтесь от инфекций. Одновременно улучшите и состояние сердца.

— А инфекции все одинаково плохие для сосудов или есть особо опасные?

— Главный вредитель сосудов — хламидия пневмония — распространенная бактерия, вызывающая инфекции органов дыхания, в том числе воспаление легких. Кардиологи доказали, что она серьезно влияет на сердечные артерии. Недаром в сосудах людей, перенесших инфаркт, находят скопление хламидий. Заражаются ими через дыхание, чаще при ослабленном иммунитете. Заболевание протекает как обычная простуда, трахеит или бронхит. Больные люди часто не долечиваются до конца. Невылеченная инфекция поселяется в организме и потихоньку делает свое черное дело.

В сосудах людей, перенесших инфаркт, находят хламидии. От них необходимо избавляться.

— Какой из этого следует вывод?

— Всем, у кого часто обостряются любые воспалительные процессы, нужно сдать анализы на инфекции, в первую очередь на хламидии. При положительном результате нужно пройти курс лечения антибиотиками. Это избавит организм от хронических очагов и снизит риск инфаркта.

— А можно ли, сдав какие-то анализы, выявить атеросклероз, то есть воспаление в сосудах?

— Да, такой анализ существует. Это анализ крови на специальный белок, который выделяется в кровь при любом серьезном воспалительном процессе, в том числе при атеросклерозе, и может предсказать инфаркт в два раза точнее, чем вредный холестерин. Но этот тест важен в сочетании с другими сердечными анализами.

— Что еще, кроме воспаления, опасно для сердца?

— Во-первых, это повышенная свертываемость крови, склонность к образованию кровяных сгустков. Во-вторых, избыток кальция и его отложение на стенках артерий. И в-третьих, если в организме накапливается много вещества гомоцистеина.

— Стоп-стоп. Как следить за свертываемостью крови?

— Время от времени проверяйте содержание тромбоцитов в крови и уровень протромбина. И для более точной картины проверьте и белок фибриноген, который реагирует на воспаление сосудов. Его избыток повышает свертываемость крови и увеличивает риск образования тромбов, которые становятся частой причиной инфарктов. И еще: нужно отказаться от курения, сбросить лишний вес, пить достаточное количество жидкости.

— А какая связь между сосудами и кальцием? Известно, что его недостаток вредит костям, а избыток — почкам. При чем тут сердце?

— Избыток кальция откладывается не только в почках, но и на стенках сосудов. Там он затвердевает и превращает артерии в окаменевшие трубы. По таким сосудам кровь не может идти с прежней легкостью, возникает недостаточность кровообращения. Кроме того, кальций входит в состав сосудистых бляшек, которые могут оторваться и вызвать инфаркт. Следить за уровнем кальция в крови нужно. Если он повышен — это признак ишемической болезни сердца.

— А какую роль в сердечных проблемах играет таинственный гомоцистеин?

— Это вещество в избытке тоже становится опасным, так как вырабатывается после принятия пищи, богатой животными белками. Но у некоторых людей его выведение нарушено, этот сбой и приводит к сердечным проблемам. Препараты фолиевой кислоты и витамины группы В, особенно B_6 и B_{12}, помогут снизить количество гомоцистеина. Не нужно есть очень часто говядину, свинину, мясо кур, лучше заменить овощами. В профилактике сердечных проблем главное — изменить образ жизни.

Р. А. Су-перко, терапевт, кандидат медицинских наук

Думай, думай

■ ВСЕМ, У КОГО ЧАСТО ОБОСТРЯЮТСЯ ЛЮБЫЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, НУЖНО СДАТЬ АНАЛИЗЫ НА ИНФЕКЦИИ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НА ХЛАМИДИИ. ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖЕНЫ, НУЖНО ПРОЙТИ КУРС ЛЕЧЕНИЯ АНТИБИОТИКАМИ. ЭТО ИЗБАВИТ ОРГАНИЗМ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ОЧАГОВ ВОСПАЛЕНИЯ И СНИЗИТ РИСК ИНФАРКТА.

■ ПРОВЕРЯЙТЕ СОДЕРЖАНИЕ В КРОВИ ТРОМБОЦИТОВ, ПРОТРОМБИНА И БЕЛКА ФИБРИНОГЕНА — ЕГО ИЗБЫТОК ПОВЫШАЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ И СТИМУЛИРУЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ.

■ ОТ ОДЫШКИ СМЕШАЙТЕ СОК 10 ЛИМОНОВ, 5 ГОЛОВОК ЧЕСНОКА, ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ НА ТЕРКЕ, С 1 Л МЕДА. НАСТАИВАЙТЕ СМЕСЬ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ 1 НЕДЕЛЮ. ПРИНИМАЙТЕ НАСТОЙ ПО 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ 1 РАЗ В ДЕНЬ.

Чтобы сердце и сосуды были здоровыми, не забывайте ежедневно включать в меню блюда, богатые калием. Они обеспечивают нормальную свертываемость крови, помогают контролировать артериальное давление, снижают риск инсультов и инфарктов. Взрослому человеку нужно 2500 мг калия в день. Он есть в таких продуктах (в 100 г): курага — 1880 мг, пшеничные отруби — 1160 мг, миндаль — 780 мг, петрушка — 760 мг, картофель в мундире — 630 мг, чеснок — 620 мг, бананы — 400 мг, консервированный тунец в масле — 260 мг, йогурт — 250 мг, яблоки — 120 мг.

Неврит плечевого нерва (плексит)

Возникает после травмы при вывихе плечевой кости; когда в какой-то экстренной ситуации высоко наложили жгут на длительный срок; при инфекционных заболеваниях.

Признаки заболевания, при которых необходимо обратиться к врачу: резкое снижение чувствительности в руке, паралич и атрофия дельтовидной мышцы, двуглавой, внутренней плечевой, сгибателей кисти и пальцев (рука висит как плеть).

Попытайтесь справиться с ситуацией с помощью таких упражнений.

1. Поднимите плечи вверх, опустите, повторите 8-10 раз.
2. Сведите лопатки, затем вернитесь в исходное положение (8-10 раз).
3. Поднимите руки, кисти к плечам, разведите локти в стороны, затем снова прижмите к туловищу. Делайте круговые движения согнутой в локте рукой по и против часовой стрелки 6-8 раз.
4. Согните поврежденную руку, затем выпрямите, отведите в сторону (прямую или согнутую в локте), вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.
5. Наклонившись в сторону поврежденной руки, делайте круговые движения прямой рукой по часовой и против часовой стрелки 6-8 раз.
6. Наклонившись вперед, сгибайте руку в локте и выпрямляйте, помогая другой рукой (5-6 раз).
7. Поверните предплечье и кисть ладонью к себе и от себя (6-8 раз).

Сам себе доктор *Рекомендуем*

Подмор пчёл — лечебный

Научные исследования показали, что в пчелином подморе содержатся мед, маточное молочко, прополис, воск, пчелиный яд и хитиновый покров, в составе которого имеется гепарин, подавляющий воспалительные процессы, стабилизирующий кровяное давление, улучшающий работу сердца и кровеносных сосудов.

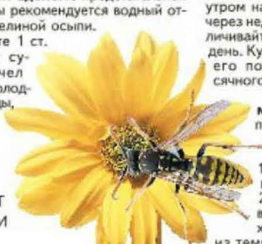
При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях почек, для профилактики слабоумия у пожилых людей, повышения иммунитета рекомендуется такая настойка. Просушенный при температуре 40-45°С пчелиный подмор смелите в кофемолке, залейте 1 ст. ложку подмора 200 мл водки в бутылке из темного стекла, плотно закройте, настаивайте в темном месте 3 недели. В течение первой недели жидкость взбалтывайте ежедневно, а затем каждые 2-3 дня. Готовую настойку процедите через 2 слоя марли и принимайте по 15-20 капель за 30 минут до еды 2-3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

*** При аденоме** простаты рекомендуется использовать более насыщенный раствор — до 1 стакана пчелиного подмора на 250 мл водки.

*** При близорукости** 1 чайн. ложку свежего пчелиного подмора жарьте в 50 мл растительного масла 5-6 минут, затем остудите, измельчите. Принимайте по 1 чайн. ложке подмора до еды, заливая молоком, в течение 1-2 месяцев. Курсы лечения можно повторять через 2-3 месяца.

*** При аденоме** предстательной железы рекомендуется водный отвар пчелиной осыпи. Залейте 1 ст. ложку сухих пчел 0,5 л холодной воды, кипятите в кастрюле на медленном огне 1 час, процедите через 2 слоя марли, добавьте 1 ст. ложку меда и храните в холодильнике не более 3 дней. Принимайте по 10 капель утром натощак. По самочувствию через неделю дозу постепенно увеличивайте до 2 ст. ложек отвара в день. Курс лечения — 1-2 месяца, его повторяют после 2-3-месячного перерыва.

*** При болях в суставах, мышцах, тромбофлебите** помогает теплая мазь, приготовленная из погибших пчел. Смешайте 1 ст. ложку растертого пчелиного подмора с 200 мл горячего оливкового масла и храните в холодильнике в емкости из темного стекла.



ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР — МОЩНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА. ЛЮДЯМ СТАРШЕ 40 ЛЕТ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИНИМАТЬ ЕГО 2 РАЗА В ГОД.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

После кутежа — бутылка минералки

Спиртные напитки обезвоживают организм. Так что возьмите себе за правило на каждый выпитый бокал спиртного выпивать такое же количество воды. Лучше выпить бутылку минеральной воды еще по дороге на вечеринку, и утром не будете мучиться ни от похмелья, ни от жажды, ни от сухости кожи.

М. И. Стрельникова, Тамбовская обл.

... а ещё лучше — стакан молока

Мой отец любил выпить по праздникам, но у него это не затягивалось надолго. На следующий день он чувствовал себя хорошо и готов был идти на работу. Дело в том, что он знал хороший способ облегчить состояние похмелья. Все просто. Когда просыпаешься после вчерашнего кутежа, болит голова, появляется тошнота, слабость в теле, надо выпить натощак стакан теплого молока. Не рассол, не минералку, не пиво, а стакан молока! И полежать с полотенцем на голове, смоченным в холодной воде. Главное — не тянуться снова к бутылке. Не уступайте алкоголю, будьте сильнее его.

А. И. Одинцова, Ростовская обл.

ЧЕМ ТИШЕ СИДИТ РЕБЕНОК В КОМНАТЕ, ТЕМ СТРАШНЕЕ ТУДА ЗАХОДИТЬ.

Ситуация

Отравился...

Алкогольное отравление — самое частое отравление в мире. Смертельная доза — 1,5 л водки для человека весом 70 кг.

При очень большой концентрации алкоголя в крови может развиться алкогольная кома. Ни на крик, ни на боль отравленный не реагирует, ни стоять, ни сидеть, ни говорить не способен. Человек в таком состоянии может обмочиться, захлебнуться рвотой, подавиться языком, умереть от сердечного приступа или отравления.

Что делать в этом случае?

* Не теряйте времени, вызывайте «скорую».
* Чтобы отравленный не подавился языком и не захлебнулся рвотными массами, положите его на бок.
* Дайте ему понюхать вату с нашатырным спиртом, разотрите уши.
* На 30 секунд сильно надавите ногтем на каждую из трех точек: в центре кончика носа; на 1/3 расстояния от основания носа до края верхней губы; в центре бороздны между нижней губой и подбородком. Это и приводит в чувство, и стимулирует деятельность сердца.
* Когда отравленный сможет открыть глаза, сесть и выпить 1 л воды, устройте ему промывание желудка.

Вызов «скорой» необходим и при подозрении на отравление суррогатами алкоголя, ведь необходима квалифицированная медицинская помощь, включая введение противоядий.

Тест-диагностика

Просто пьющий или уже алкоголик?

ТЕСТ СЧИТАЕТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ПРИ НАБОРЕ 8 БАЛЛОВ И БОЛЕЕ.

1. Часто ли вы употребляете алкоголь?
Никогда — 0; раз в месяц или реже — 1; 2-4 раза в месяц — 2; 2-3 раза в неделю — 3; 4 раза в неделю или чаще — 4.

2. Сколько рюмок алкогольных напитков выпиваете в обычный день?
1 или 2 — 0; 3-4 — 1; 5-6 — 2; 7-9 — 3; 10 и более — 4.

3. Часто ли выпиваете 6 и более рюмок за один раз?
Никогда — 0; реже, чем раз в месяц — 1; каждый месяц — 2; еженедельно — 3; ежедневно или практически ежедневно — 4.

4. Осознаете ли вы, что вам трудно удержаться от спиртных напитков?
Никогда — 0; реже, чем раз в месяц — 1; каждый месяц — 2; еженедельно — 3; ежедневно или практически ежедневно — 4.

5. Сколько раз за год вы не вышли на работу на следующий день после застолья?
Никогда — 0; реже, чем раз в месяц — 1; каждый месяц — 2; еженедельно — 3; ежедневно или практически ежедневно — 4.

6. Сколько раз за год у вас возникает потребность похмелиться?
Никогда — 0; реже, чем раз в месяц — 1; каждый месяц — 2; еженедельно — 3; ежедневно или практически ежедневно — 4.

7. Испытываете ли вы чувство вины на следующий день после приема алкоголя?
Никогда — 0; реже, чем раз в месяц — 1; каждый месяц — 2; еженедельно — 3; ежедневно или практически ежедневно — 4.

8. Сколько раз за год вы не могли вспомнить события прошедшего вечера, когда употребляли алкоголь?
Никогда — 0; реже, чем раз в месяц — 1; каждый месяц — 2; еженедельно — 3; ежедневно или практически ежедневно — 4.

9. Получали ли травмы, а может, сами нанесли травмы другим людям в состоянии алкогольного опьянения?
Нет — 0; да, но не за прошедший год — 1; да, в течение прошедшего года — 2.

10. Предлагали ли вам родственники меньше пить или хотя бы пореже?
Нет — 0; да, но не за прошедший год — 1; да, в течение прошедшего года — 2.

В дом стучится беда

Тревожный сигнал

Когда вызывать «скорую» с похмелья?

Похмелье коварно тем, что способно так маскировать опасное состояние, что даже врач не всегда может заподозрить, что жизни человека угрожает опасность и ему требуется неотложная помощь. Чаще всего диагноз ставят ошибочно или с опозданием. Чего надо бояться с похмелья?

От переохлаждения в воде и перегрева на солнце у пьющих людей часто останавливается сердце. Поэтому врачи советуют разводить водой даже пиво.

ИНСУЛЬТ

Инвалидами становятся 80% выживших после инсульта, причем каждый третий нуждается в постоянном уходе. При инсульте часть мозговой ткани разрушается из-за нарушения кровоснабжения в сосудах или в результате кровоизлияния в мозг. Первый вариант инсульта называется ишемическим — его еще называют инфарктом мозга. Второй вариант называется геморрагическим инсультом, или кровоизлиянием в мозг. В состоянии похмелья он происходит в три раза чаще, если в ближайшие 2-4 часа не оказать специализированную помощь, а это можно сделать только в кардиологических отделениях и крупных больницах, где есть система спасения инсультников. А туда несчастного еще надо доставить и подготовить для серьезного оперативного вмешательства. Поэтому так важно без промедления транспортировать инсультного пациента. Спасение жизни в эти считанные часы и минуты находится в руках близких людей. Для них перечисляем ранние признаки — предвестники развернутого инсульта: оглушенность, сонливость или, наоборот, возбуждение; сильная головная боль, которая может сопровождаться тошнотой или рвотой; головокружение; потеря ориентировки во времени и пространстве; чувство жара, потливости, сердцебиение, сухость во рту. Найдите, как говорится, десять отличий от симптомов собственного похмелья.

Типичный случай произошел недавно в Королеве. 43-летнему мужчине стало плохо. «Скорая» приехала только после настойчивых звонков жены — всего пришлось сделать 18 звонков. Дело в том, что у больного сильно болела голова и язык едва поворачивался, поэтому он говорил замедленно. Диспетчер была уверена, что мужчина пьян. К тому времени, когда бригада приехала, человек был уже мертв.

ПНЕВМОНИЯ

В народе ее называют воспаление легких. Первые признаки пневмонии: повышение температуры, озноб, головная боль, головокружение, одышка, тахикардия (ускорение сердцебиения), тошнота, рвота. В тяжелых случаях снижается артериальное давление до 90-80/60-50 мм рт. ст., холодные конечности, появляется липкий пот. Не правда ли, похоже на похмелье? При похмелье тоже может быть незначительное повышение температуры до 37-37,6°С, если же есть инфекция, то на фоне употребления алкоголя температура может упасть ниже нормы. А теперь представьте: мужчина вернулся с рыбалки, попал под дождь и решил «погреться» вечером по возвращении... Как тут врачу «Скорой помощи» разобраться в этой ситуации?! В спешке трудно понять, от чего спасать страдальца: от того, что он перебрал спиртного, отравил организм — и тогда надо спасать его от интоксикации, чтобы не случилось панкреонекроза, острой задержки мочи, печеночной недостаточности, алкогольной галлюцинации или белой горячки, или алкоголь спровоцировал обострение болезни, которая до этого «спала»? Тут ситуация сложнее: могут развиться острый панкреатит, бронхоспастический синдром, почечная колика, сердечная недостаточность и отек легких. Не менее опасно кровотечение из желудочно-кишечного тракта. Или же на фоне алкоголя развилось тяжелое состояние, когда человек находится на грани жизни и смерти. Речь идет об инсульте, аритмии (тахикардии), отеке Квинке и инфаркте миокарда. Беда может произойти и в процессе употребления алкоголя, и в состоянии похмелья, а иногда только после окончания запоя.

Как вовремя распознать симптомы опасных состояний на фоне похмелья и (или) алкогольного опьянения человеку, не имеющему медицинского образования?

ПАНКРЕОНЕКРОЗ И ОСТРЫЙ ПАНКРЕАТИТ

Панкреонекроз — омертвение тканей поджелудочной железы как результат самопереваривания поджелудочной железы ферментами, которые призваны действовать на белковую и жирную пищу. Как правило, это происходит, когда спиртное закусывают обильной жирной пищей при наличии проблем с желчеотделением (холецистит любого происхождения, дискинезия желчевыводящих путей). Это опасное для жизни состояние проявляется, в первую очередь, сильной болью в животе, сосудистой недостаточностью при низком артериальном давлении и появлением множества мелких синяков на животе. Другие признаки: например, покраснение лица, одышка, сердцебиение, сухость языка, тошнота и рвота — часто принимаются как последствия опьянения и похмелья, поэтому главным симптомом, который поможет диагностировать панкреонекроз, остается сильная боль в животе. Имеется в виду боль, которая не утихает ни на секунду. Она невыносима настолько, что полностью парализует волю человека. Как правило, страдалец не в состоянии даже вызвать себе «Скорую помощь».

P. S. Даже если человек ведет трезвый образ жизни, боль при панкреонекрозе можно спутать с болью при инфаркте миокарда, и наоборот. То есть боль при панкреонекрозе может отдавать в левую руку, лопатку и даже шею, а боль при инфаркте воспринимается как боль в животе. Состояние похмелья еще больше осложняет диагностику этих двух состояний.

Типичный случай: в больницу на машине «Скорой помощи» доставили 30-летнего мужчину. Так как до обращения в больницу он был на рыбалке, где выпивал, доктор решил, что ему стало плохо с похмелья, и диагностировал гастрит. Больному сделали обезболивающий укол и отправили домой. Но мужчина еще дважды обращался в «Скорую»: дома ему не становилось лучше. «Скорая» приезжала, делала кардиограмму — она была в норме — и уезжала. Состояние пациента не вызывало беспокойства. А в час ночи больной упал на ходу и перестал дышать. Медики уже ничем не смогли ему помочь. И только судмедэксперты установили, что дежурный врач не смогла распознать инфаркт миокарда.

Что касается панкреатита, его можно распознать и по боли в животе: при похмелье она сильнее обычной, не проходит в течение 4 часов. Не приносят облегчения ни многократная рвота, ни понос (или, наоборот, сильный запор), пересушены слизистые. В отличие от обычного при похмелье поноса, выделения из кишечника при панкреатите пенятся и плохо смываются со стенок унитаза.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

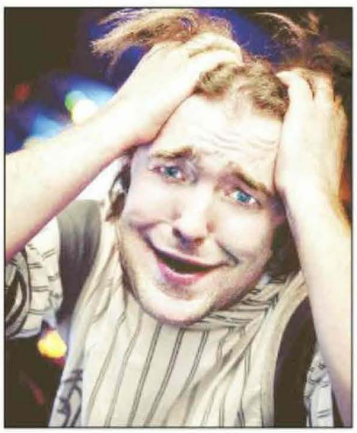
Оно может быть видимым в виде рвоты с примесью крови или крови с калом — это легкий случай для диагностики. Гораздо чаще источник кровотечения скрыт от больного. Например, рвотные массы могут быть не ярко окрашены кровью, а похожи на кофейную гущу — когда излившаяся в желудок кровь обработана желудочным соком. А кал с кровью может иметь дегтеобразный вид — если источник кровотечения находится высоко, то кровь успевает обрабатываться пищеварительными ферментами. Другие симптомы внутренней кровопотери — слабость, головокружение, сердцебиение, потливость, спутанность сознания,

Аутизм и пьянство — почти братья

Провоцирует пьянство тот же ген, который вызывает аутизм — задержку умственного развития.

Более 60 заболеваний, включая онкологические, сердечно-сосудистые и нейропсихиатрические, зарождаются и развиваются благодаря алкоголю. И чем больше пьет человек, тем быстрее идет разрушение организма. Несмотря на все заклинания врачей и нравоучения родственников, многие люди пили, пьют и будут пить. Тяга человека к алкоголю, утверждают ученые, процентов на 40 зависит от генетической предрасположенности. Провоцирует пьянство тот же ген, который вызывает аутизм — задержку умственного развития. Чем активнее работает аутический ген, тем больше спиртного употребляет человек.

ПРИ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ С УТРА НАТОЩАК НАДО СЪЕСТЬ 1 СТАКАН ЯГОД МАЛИНЫ, ЗАТЕМ ВЫПИТЬ 2 СТАКАНА ГОРЯЧЕГО ЧАЯ (ЗЕЛЕНОГО ИЛИ НЕКРЕПКОГО ЧЕРНОГО).



Цифры и факты

● С начала 2011 года на Алтае 47 человек пытались покончить с собой. В основном это люди трудоспособного возраста — от 20 до 35 лет. Каждый второй был пьян или находился в состоянии алкогольного психоза. Нетрезвыми оказались даже девушки-подростки, пытавшиеся уйти из жизни.

● В 2011 году непьющим в России стал каждый третий человек. Россиян, регулярно употребляющих спиртные напитки раз в месяц и чаще, стало меньше наполовину. Российские социологи называют это алкогольной революцией. Меньше стало любителей шампанского, коньяка и бренди, мартини и вермутов. Зато пиво по-прежнему пьет каждый второй.

● У выпившего человека от дозы алкоголя сначала поднимается настроение, затем наступает плохое настроение и самочувствие. Чтобы вернуть равновесие, надо или ждать (полное восстановление рефлексов после приема алкоголя наступает через 8-12 дней), или снова выпить, и тогда облегчение наступит гораздо быстрее.

Тревожный сигнал

тахикардия, артериальная гипотония — их списывают на проявление похмелья. Трагедия может случиться и у крепких мужчин, не алкоголиков, но употребивших по случаю большое количество крепких спиртных напитков. Причем кровотечение возникает на следующий день после тяжелого опьянения и начинается с повторной мучительной рвоты. Первые позывы рвоты — в виде желудочного содержимого или принятой жидкости. После 2-5 позывов появляются кровь и сгустки.

ОСТРАЯ ЗАДЕРЖКА МОЧИ

Речь идет о невозможности вообще сходить в туалет при переполненном мочевом пузыре. Человек страдает от мучительных и бесплодных попыток к мочеиспусканию и болей в надлобковой области. В этом месте появляется выбухание («пузырный шар») от переполненного мочевого пузыря. Из-за раздражения уретры и простаты спиртным и при наличии камня в почке он может начать двигаться к уретральному отверстию мочевого пузыря и даже перекрыть его. Иногда можно найти положение, чтобы мочеиспускание стало возможным, например, сев на корточки или лежа на боку. В любом случае острая задержка мочи требует как можно более быстрого оказания медицинской помощи.

БРОНХОСПАСТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Он проявляется тремя симптомами: приступами удушья (затруднение дыхания), кашлем (вначале сухим, удушливым, в конце — с выделением мокроты) и сухими протяжными хрипами, в основном на выдохе, причем они слышны даже на расстоянии. Надо различать бронхоспастический синдром как следствие обострения существующей бронхиальной астмы и токсический и нейровегетативный варианты бронхоспастического синдрома. В первом случае бронхоспазм развивается вскоре после приема алкоголя или через 3-4 часа после этого. Во втором случае приступ удушья развивается более чем через шесть часов после последнего приема алкоголя. Нейровегетативный вариант можно заподозрить, когда дрожание и повышение температуры тела сочетаются с частыми позывами к мочеиспусканию и нежеланием двигаться после приступа. Понятно, что для неопытного человека разобраться в этой математике трудно.

ПЕЧЕНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Она развивается, если пьянка затягивается или перерастает в запой. Особенно рискуют пьющие люди, у которых печень нездорова, или больные гепатитом. Первыми признаками печеночной недостаточности являются сонливость, сменяющаяся возбуждением, прогрессирующая слабость и нежелание двигаться. Из-за интоксикации организма появляется желтуха. Моча становится темно-коричневой, кал (если не случилось запора) осветляется. У человека появляется отвращение к пище, икота, возобновляется тошнота, рвота, повышается температура тела. Если ситуация тупиковая, к этому присоединяются зрительные и слуховые галлюцинации, головокружение, обмороки, тремор пальцев рук (напоминает взмахи крыльев), замедляется речь. Появляются боли в правом подреберье, «печеночный» запах изо рта, сначала увеличивается, а затем уменьшается в размерах печень. Последние два симптома — достоверные предвестники печеночной комы. Заключительный период печеночной недостаточности — спутанность сознания, нарушение ориентации в месте и времени, двигательное беспокойство, повторные однообразные возгласы. Впав в кому, человек теряет сознание. При глубокой печеночной коме даже исчезает реакция на боль. Глубокая кома после появления перечисленных симптомов развивается чрезвычайно быстро. В лучшем случае страдалец останется инвалидом.

ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА

Почечная колика как следствие неполного отхождения почечных камней развивается на ранних этапах похмелья. Приступ чаще всего случается неожиданно. Человек испытывает сильнейшую боль в поясничной области. Часто незадолго до приступа появляется и нарастает дискомфорт в области верхней части спины. Приступ может спровоцировать физическая нагрузка, но он может случиться и в состоянии покоя. Боль стремительно нарастает и из поясничной области перемещается вниз, отдавая в пах, половые органы, бедро. Может сопровождаться ознобом, повышением температуры тела, тахикардией (ускоренным сердцебиением), тошнотой и рвотой, частыми болезненными позывами к мочеиспусканию.

АРИТМИЯ СЕРДЦА

Аритмия — непременный спутник похмелья. Усиленное сердцебиение, «замирания» в работе сердца, «хлюпания» сердца не дают покоя, мешают уснуть. К сожалению, точно определить, насколько опасна аритмия в каждом конкретном случае, можно только при снятии ЭКГ. Если в состоянии похмелья при аритмии появляются такие симптомы, как резкая слабость, предобморочное состояние или обморок, внезапный страх смерти, головокружение, боли в области сердца (с затруднением вдоха), одышка — это повод для немедленного обращения за помощью. При вызове «скорой», не вдаваясь в детали, надо сослаться на сильную боль в сердце, кратковременную потерю сознания — тогда к пострадавшему пошлют кардиологическую бригаду, оснащенную аппаратом для снятия ЭКГ.

Смертельная доза алкоголя

Смерть от передозировки алкоголем может наступить, даже если человек здоров. При смертельном отравлении алкоголем человек просто умирает в бессознательном состоянии от остановки сердца или остановки дыхания. Вызвать «скорую» нереально, потому этот момент невозможно заподозрить. Обычно это происходит, если после приема алкоголя бессознательное состояние длится более шести часов, а родственники думают, что страдалец спит... Кстати: выпить смертельную дозу алкоголя практически невозможно без обильной закуски. Она накапливает в кишечнике неусвоенный алкоголь незаметно для пьющего.

Для непьющего мужчины с массой тела 70 кг смертельная доза может составить 300 мл в пересчете на чистый алкоголь; для регулярно пьющих неалкоголиков — 600 мл чистого алкоголя, или 3 бутылки водки, выпитые в течение пяти часов или быстрее.

Авторитеты дают советы

ОТЕК КВИНКЕ

Одна из опасных форм аллергических реакций, которая развивается при похмелье. Вначале появляются лающий кашель, осиплость голоса, затруднение вдоха и выдоха, одышка, вслед за этим — свистящее шумное дыхание. Лицо становится синюшным, затем бледным. Смерть может наступить от удушья, поэтому требуется неотложная медицинская помощь вплоть до трахеостомии, то есть рассечения трахеи для поступления воздуха в бронхи в обход гортани.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Сердечная недостаточность — не болезнь сердца. Это состояние, при котором ослабляется сократительная способность сердечной мышцы (миокарда), и сердце утрачивает способность обеспечивать организм необходимым количеством крови. Острая сердечная недостаточность может развиться на 5-12-й день запоя. Проявляется внезапным приступом удушья (одышка на вдохе, нехватка воздуха), чаще в ночное время, и требует неотложной медицинской помощи.

Наиболее опасным осложнением сердечной недостаточности считается отек легких. Он проявляется выделением большого количества пенистой мокроты, синюшностью кожных покровов, обильным холодным потоотделением. Если не оказать экстренную помощь, человек начнет буквально захлебываться собственной пеной, поскольку через заполненные жидкостью альвеолы кислород не поступает в кровь. При отеке легких счет идет на минуты, поэтому до прибытия «скорой» надо посадить больного, наложить на конечности тугие повязки (без пережатия артерий), охладить голову со всех сторон (круговая ледяная повязка), поместить ноги в горячую воду и дать под язык нитроглицерин (0,5 мг на каждые 70 кг массы тела). Рот больному перед этим обязательно смочите водой. Если есть возможность и вы смелый человек, можно попробовать пустить больному кровь из вены (до стакана крови), проткнув иглой от большого

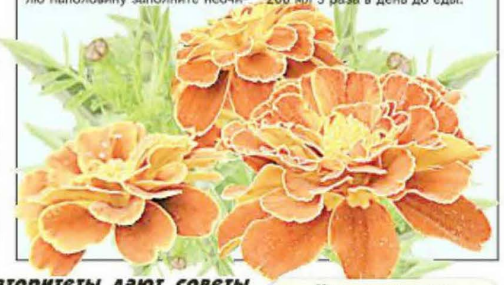
Рецепты от монахини Варвары

Хорошо помогают бархатцы

* Для лечения алкоголизма заготовьте кору и хвою 1-2-летних веток сосны или лиственницы и смешайте в пропорции 1:1. Возьмите 2,5 стакана смеси, залейте 3 л кипятка (хорошо, если это будет серебряная вода), добавьте 1/2 стакана сахара или меда. Когда настой остынет до комнатной температуры, добавьте 1-2 ст. ложки дрожжей и дайте перебродить сутки. Процедите, разлейте по бутылкам и храните в холодильнике. Принимайте по 1 стакану 1-3 раза в день во время или после еды ежедневно.

* Желание пить исчезнет, если человек будет принимать отвар овса в смеси с календулой. Эмалированную 3-литровую кастрюлю наполовину заполните неочищенным овсом (в шелухе), доверху залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 30 минут. Слейте отвар, добавьте в него 100 г цветков календулы. Хорошо укутайте шерстяным платком или одеялом и оставьте на 12 часов. Затем процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день до еды.

* Хорошо помогают бархатцы (бархотки) бордового цвета. На отвар возьмите 8 цветков, залейте 1 л кипятка и варите на водяной бане 3 минуты. Процедите, остудите и поставьте в холодильник. Цветки не выбрасывайте, а снова залейте 0,8 л кипятка, варите на водяной бане 6 минут. Охладите, процедите и добавьте к первому отвару. Принимайте по 200 мл 3 раза в день до еды.



Как лечились наши деды

Подальше от дурных «друзей»

В 1898 году недалеко от подмосковного села Всехсвятского торжественно открыли редкое медицинское заведение.

По этому случаю на молебен прибыло много врачей. В большом каменном двухэтажном здании была устроена лечебница для алкоголиков, непохожая на вытрезвитель. На первом этаже находились общие залы для больных с разными устройствами, инвентарем для развлечений и полезных занятий пациентов, на втором этаже — палаты, лаборатория, библиотека, гимнастический зал. Для служебного персонала отводился отдельный флигель, там же была устроена и трудовая мастерская. Трудотерапия считалась лучшим отвлечением от дурной привычки. Лечебница принимала только мужчин. Из десятка кроватей две предназначались для больных, поступивших с белой горячкой. Каждому больному отводилась отдельная комната. Это устраняло дурное влияние одного больного на других, ему подобных, и способствовало более раннему выздоровлению. Пациенты общались между собой только под наблюдением медиков.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ситуация

Не готов стать отцом...

Первые «раскаты грома» начинают звучать еще во время беременности, потому что женщина уже чувствует себя матерью, а мужчина отцом себя пока не ощущает.

Появление на свет малыша и его первый год жизни для большинства семей — испытание на прочность.

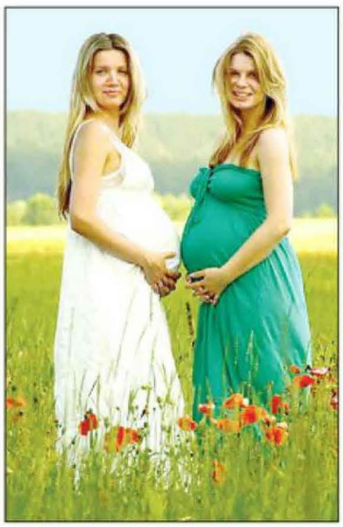
В каждой второй семье проблемы начинаются, когда ребенку еще не исполнился годик. Если к тому времени, когда рождается ребенок, супруги уже освоили роли мужа и жены и готовы осваивать новые роли — папы и мамы, кризиса, связанного с рождением ребенка, не происходит, и корабль семейной жизни плывет дальше. Тем же, кто находился в состоянии войны из-за постоянных выяснений, кому мыть посуду, как тратить деньги и нужно ли ездить по воскресеньям к маме, приходится нелегко, особенно если беременность оказалась незапланированной.

Первые «раскаты грома» начинают звучать еще во время беременности, потому что женщина уже чувствует себя матерью, а мужчина отцом себя пока не ощущает. Беременная женщина — уже мама. Она знает, что не одна, начинает вести себя по-другому, менять привычки. Ну а муж остается верен прошлым привычкам, это нередко обижает женщину, а мужчину заставляет чувствовать себя покинутым.

Кстати, если мужчина не готов стать отцом, у него нередко развивается послеродовая депрессия. Со временем угнетенное состояние, при котором отцы не выносят свалившейся на них ответственности, проходит. А вот психика ребенка развивается неправильно. К счастью, на девочек папины расстройства влияют не так сильно, но мальчики растут крайне возбудимыми по сравнению со сверстниками, медленнее умственно развиваются.

■ БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СИДЕТЬ НА ДИЕТАХ, ТАК КАК У ИХ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК АСТМА И АЛЛЕРГИЯ.

■ ТРЕХМЕСЯЧНЫЕ ДЕТИ ОТЛИЧАЮТ ЛИЦО МАТЕРИ ОТ ЛИЦА ДРУГИХ ЖЕНЩИН, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ОЧЕНЬ ПОХОЖИ НА МАТЬ.



МАЛЫШ ЕСТ РУКАМИ

Ваше чадо руками ест все, даже макароны?

Психологи, в течение нескольких лет наблюдавшие за детьми, обнаружили, что дети, которые привыкли хватать пищу руками, реже страдают от ожирения в подростковом возрасте. Исследователи предполагают, что все дело в ощущении дозы: ведь объем желудка приблизительно равен объему пригоршни. Таким образом дети, с малых лет орудующие своим природным «мерным инструментом», не переедают.

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ...

Американские диетологи составили список самых вредных продуктов.

Первое место разделили чипсы и газировка, второе занял жареный картофель, котлеты, на третьем — дешевая колбаса (вареная и копченая) и майонезы-кетчупы, на четвертом — продукты с большим количеством консервантов. Пятое место занимает маргарин и выпечка с ним, а также с большим количеством сахара.

Не навреди

После удаления аденоидов и выписки из стационара в течение 5 дней необходим постельный режим. Это значит, что ребенку можно ходить по комнате, играть в тихие игры, но часть времени он все же должен проводить в постели. Питание обычное, только нельзя давать ничего очень горячего и очень холодного, а также соленого и острого. Купать ребенка можно и даже необходимо, но не в горячей воде. Голову в течение этих 5 дней лучше не мыть.

Не хватает витаминов...

Витамины необходимы всем, а малышам в особенности. Поэтому родителям важно не пропустить симптомы недостатка того или иного витамина в организме ребенка.

Витамин А. Самый известный симптом — так называемая куриная слепота: резко ухудшается зрение при плохой освещенности. Чаще гиповитаминоз проявляет себя сухостью кожи и слизистых, заедами в уголках рта, ломкостью волос и перхотью. Дети, у которых не хватает витамина А, склонны к аллергиям и простудам.

Витамин B_1. Проявляется раздражительностью, плохим сном, рассеянностью, забывчивостью, плаксивостью. Таким детям тяжело учиться, потому что у них сильно нарушена концентрация внимания. Еще один типичный признак недостатка этого витамина — ощущение зябкости: даже в теплом помещении ребенок мерзнет. Он часто жалуется на боли в конечностях по ходу нервов. Очень типичны изменения языка — он становится суховатым, темно-красного цвета с маловыраженными сосочками.

Витамин B_6. Его недостаток возникает у детей, получавших искусственное вскармливание смесями с недостаточным содержанием витамина B_6. Другая причина — длительное лечение антибиотиками, которые убивают кишечную флору, принимающую участие в синтезе этого витамина. Сначала развиваются слабость, утомляемость, раздражительность, заторможенность, бессонница и плаксивость. Затем появляется сухость кожи лица и головы. Возможно воспаление языка, десен и губ. Часто наблюдаются недостаточная прибавка массы тела, задержка роста и респираторные заболевания.

Витамин С. Первые симптомы — общая слабость, плаксивость, нарушение сна и раздражительность. Потом ребенок худеет и начинает жаловаться на неясные боли в суставах и мышцах. При выраженном гиповитаминозе появляется бледность кожи, обложенность языка и неприятный запах изо рта. Возникают характерные изменения десен: они отечны, кровоточат при любом прикосновении. Легко появляются синяки и кровоподтеки, а раны, порезы и ссадины заживают очень долго.

Витамин D. Чаще всего его недостаток появляется в возрасте от 2 месяцев до 2 лет. Первые симптомы — раздражительность, плаксивость, бледность, плохой сон. Ребенок ночью обильно потеет. Если не обращать на это внимания, появляются нарушения формирования скелета, в частности искривляются ноги.

Витамин Е. Обычно недостаток этого витамина встречается у недоношенных детей, при искусственном вскармливании, врожденном хроническом расстройстве питания. Появляется мышечная дистрофия, слабость, задержка роста.

С. Ю. Бородина, педиатр, врач I категории

На приёме у уролога — *Растёт мужчина*

Болезни крайней плоти

КАК ЧАСТО НАДО МЫТЬ ГОЛОВКУ?

Когда должна открываться головка у мальчика и как часто ее надо мыть?

Светлана, Омск

Кожа крайней плоти у детей раннего возраста в норме сращена с головкой полового члена спайками или синехиями, а отверстие крайней плоти узкое и часто не пропускает головку полового члена. Однако она должна быть видна через кожное отверстие, если попытаться вывести ее. С возрастом кожа становится более эластичной. К 5-6 годам головка полностью открывается в 30-35% случаев, а в возрасте 12 лет — в 85-90% случаев. Мальчиков до 12 лет надо учить споласкивать головку полового члена под водой, а с 12 лет — мыть головку жидким мылом. Если она еще не открывается, то ополаскивать кожу крайней плоти.

ХИРУРГ КОЖУ ОТОДРАЛ...

Правильно ли сделал хирург, когда моему внуку при осмотре отодрал кожу от головки полового члена?

Вера Ивановна Мезенцева, Башкортостан

Это устаревший метод борьбы со спайками крайней плоти, но он до сих пор используется многими хирургами и урологами. При неправильном или недостаточном обезболивании у детей возможно развитие неврозов. Ведь такая процедура наносит психическую травму. Есть смысл не делать этого вообще, а подождать. Если нет никаких воспалительных процессов, с возрастом синехии чаще всего исчезают сами по себе.

НО У РЕБЁНКА НИЧЕГО НЕ БОЛИТ!

Меня напугал врач! Он сказал, что я никогда не буду бабушкой, если сыну немедленно не разделить спайки на головке полового члена. Но я не могу решиться. Ведь у ребенка ничего не болит.

Ольга, Пермский край

Успокойтесь! Ваше будущее не зависит от того, разделит хирург спайки или нет. Советуем проследить, бывают ли у вашего сына покраснения крайней плоти? Если да, то разделение спаек может быть оправдано. Но вначале надо попробовать тщательно обмывать головку крайней плоти. Во всяком случае, торопиться не надо.

МОЖЕТ, У СЫНА ФИМОЗ?

Пыталась открыть головку пениса у 3-летнего сына, но даже увидеть ее не смогла. Когда сын писает, то кожа вокруг головки надувается. Может, у него фимоз? Как срочно в этом случае его надо лечить?

Ирина, Хабаровск

Если головку члена не удается увидеть или при мочеиспускании кожа полового члена раздувается, значит, есть сужение крайней плоти — фимоз. Обратитесь к специалисту. Также, если отверстие крайней плоти у ребенка 6 лет не более 3 мм или у ребенка в 8-10 лет головка не открывается, необходима консультация уролога-андролога. В некоторых случаях с возрастом головка перестает открываться — это может быть приобретенный рубцовый фимоз, также требующий лечения. Иногда при фимозе головка полового члена в спокойном состоянии открывается, а при эрекции нет. Обычно это происходит в возрасте 13-18 лет.

ХОТИМ СДЕЛАТЬ ОБРЕЗАНИЕ

Мы хотим сделать 8-месячному племяннику обрезание. Какой метод лучше подходит для такого малыша? Не хотелось бы делать обычное обрезание, так как много говорят об осложнениях.

Мадина, Ингушетия

Обрезание крайней плоти лучше делать до 3 лет, когда ребенок мало что понимает. А в возрасте до одного года можно использовать замечательную американскую методику обрезания с использованием пластикового кольца. Оно позволяет не использовать шовный материал и избежать кровотечения.

И. М. Свиридов, детский уролог

Думай, думай

...Ещё тупее

В Канаде у жителей одного горного поселка рождаются удивительно умные дети. В чем дело?

Никаких особых витаминов родители не принимают. Оказалось, что долгое время поселок оставался без телевидения: высокие горы препятствовали радиоволнам. Приходилось читать, рисовать, решать задачи, играть в шахматы, в общем, жить в прошлом. «Непорядок!» — решило правительство и протянуло жителям телевизионный кабель. Через год дети стали учиться хуже, с трудом решали сложные задачи, через два — не прошли тесты на одаренность.

Международное исследование показало, что самые умные школьники в мире — финны, а далее по убыванию своими учащимися могут гордиться Гонконг, Корея, Новая Зеландия, Канада, Япония. Российских в первой двадцатке нет. Вам не обидно? Вдумайтесь только: в России 3% читающего населения, зато телевидение, ориентированное на крайнюю тупость, переживает расцвет. Попробуйте смотреть целыми днями на хохмачей из ящика и не сойти с ума.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лишний пальчик

Беременность у жены протекала хорошо, на УЗИ все было нормально, никаких отклонений у ребенка не выявлялось. Она родила. На обеих руках сына оказалось по 6 пальцев. Жена сказала, что в их семье у кого-то из родственников тоже так было. Как будет расти мой сын с 12 пальцами на руках, его же будут дразнить?

Олег Пименов, Уссурийский край

ПОЛИДАКТИЛИЯ — НЕ КОНЕЦ СВЕТА

Аномалии развития болезнью не считаются, но хлопот доставляют не меньше. Их все равно надо лечить. Случается, что не только на руках, но и на ногах новорожденного по 6 или даже больше пальцев. Научное название этого явления — полидактилия. Постарайтесь отнестись к случившемуся спокойно и здраво. Если в остальном ребенок здоров, полидактилия — не конец света.

ОТКУДА?!

Наградить лишними пальцами могут и отец, и мать. Все решается на 6-й неделе беременности. Именно в это время на отпочковавшихся от тельца эмбриона крохотных выростах — ручках и ножках — появляются бугорки будущих пальцев. Вот тут-то аномальный ген может подпортить одну кисть или стопу, а то и все сразу. Лишняя генетическая команда — и организм дает сигнал хрящевой ткани сделать лишний бугорок.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ

Добавочные пальцы пристраиваются с края кисти или стопы. Чаще всего они появляются у мизинца, но бывает, что раздваивается и большой палец. Очень редко палец попадает в центр — между указательным и безымянным. Случается, что он почти не работает, тогда вид у пальца игрушечный. В нем, свисающем на кожной ножке, не хватает косточек-фаланг и суставов между ними. Конечно, двигаться такой палец не может. Но бывает, что лишние пальцы природа создает на совесть и по подобию нормальных. Тогда они могут работать наравне с остальными, однако всем вместе тесно, пальцы не могут действовать слаженно — какой-то будет лениться, мешать другим.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Лишний палец можно убрать хирургическим путем, лучше всего это делать в первые месяцы жизни. Для специалиста операция особой сложности не представляет. Ее сделают в любом детском отделении ортопедической хирургии. Врачам заранее понадобится рентгеновский снимок, который поможет выработать план вмешательства. Иногда родители пытаются сами удалить недоразвитый лишний палец, перевязав бечевкой или даже отрезав кожицу. Этого делать категорически нельзя! Ваш путь — только к хирургу.

А. Н. Носков, хирург, врач высшей категории

Для молодых мам

Если грудь застудила, тут же хватаюсь за свёклу

Я всю жизнь живу в Сибири. Зимы у нас суровые, холодные, а лето короткое. В любое время года самое уязвимое место у меня — грудь. Раньше, когда кормила сыновей грудью, соски часто трескались, грудь воспалялась, поднималась температура, даже дело доходило до хирургического вмешательства — приходилось вскрывать гнойный мастит. Много разных способов перепробовала, чтобы вылечить грудь, но остановилась на одном и считаю его самым эффективным — это компресс из обычной красной свеклы. Нужно натереть сырую свеклу на мелкой терке, уложить кашицу на полотенце, приложить к груди, сверху накрыть целлофаном и обернуть полотенцем. С таким компрессом надо спать всю ночь, а утром будете чувствовать себя здоровой. Так я лечусь всю жизнь. Только где-нибудь продует или под дождь попаду, чувствую, к вечеру грудь загорелась, покраснела, уплотнилась, поднялась температура — сразу хватаюсь за свеклу. Советую всем женщинам взять на вооружение этот рецепт. Только лечение надо начинать своевременно, не затягивать.

Валентина Петровна Лобастова, Новокузнецк, Кемеровская обл.

От трещин на сосках — льняное семя

Когда моя невестка кормила сынишку грудью, у нее появлялись трещины на сосках, что приносило сильные боли, молоко застаивалось. Мы даже боялись, чтобы не было мастита. Сотрудница посоветовала мне рецепт, который помог избавиться от трещин на сосках. Надо взять льняное (можно конопляное) семя, растереть в порошок, сварить в свежем молоке или воде и прикладывать компресс ко всей груди. Менять повязку надо утром и вечером до выздоровления. Может, кому из читателей пригодится этот рецепт. Кстати, есть еще проверенное средство от мастита: надо сварить в воде петрушку, чтобы она стала мягкой, и делать на грудь компрессы, пока отек не пройдет.

И. В. Кожевникова, Воронежская обл.

Сам себе доктор

● **От стоматита — отвар ромашки.** У малыша стоматит? 1 чайн. ложку ромашки залейте 1 стаканом кипящего молока, кипятите на маленьком огне несколько минут, настаивайте 15 минут. Теплым отваром смазывайте ребенку рот 2 раза в сутки в течение нескольких дней.

● **Если ребенок долго кашляет,** вскипятите стакан молока, вылейте в термос. Очистите грецкий орех, половинку ядра измельчите и всыпьте в молоко. Туда же добавьте 1 чайн. ложку меда, настаивайте 2-3 часа. Дайте выпить ребенку на ночь, сколько сможет. Такое молоко облегчает ночной кашель, усиливает отхождение мокроты.

● **От кашля у детей.** Смешайте 2 чайн. ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, по 1 десертной ложке крахмала и муки, 2 десертные ложки меда. Ребенок должен съесть за день все сладкое лекарство в 5 приемов до еды.

Полезное занятие

Исправляем звуки «л», «ль»

Эти скороговорки помогут малышу исправить дефект речи.

Толкал лапой Полкан палку.
Полкан палку толкал лапой.

Мама Милу мыла с мылом.
Мила мыло не любила.

У елки иголки колки.
Иголки колки у елки.

В зимний холод всякий молод.
Всякий молод в зимний холод.

Наш Полкан попал в капкан.

Кот молоко лакал,
А Витя булку в молоко макал.

Дятел дуб долбил,
да не додолбил.

Котик ниток клубок укатил
в уголок.
Укатил в уголок котик ниток
клубок.

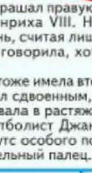
Вы малину мыли ли?
Мыли, но не мылили.

Топали да топали, дотопали
до тополя,
До тополя дотопали,
да ноги-то оттопали.

Коля колья колет.
Поля поле полет.

Поле-то не полото,
поле-то не полито.
Надо полю-то попить,
надо поле-то полить.

Прохор и Пахом
едут верхом.
Едут верхом Прохор
и Пахом.



Цифры и факты

* Шестой палец украшал правую руку английской королевы Анны Болейн, супруги Генриха VIII. На нем королева носила особый сапфировый перстень, считая лишний палец обделенным и стараясь, как она говорила, хоть как-то его утешить.

* Мэрилин Монро тоже имела второй мизинец на ноге. Он у нее был сдвоенным, поэтому левую туфлю она отдавала в растяжку.

* Итальянский футболист Джанлука Виали заказывал правый бутс особого покроя: с припуском на дополнительный палец.

Пригодится

■ПРИ АДЕНОИДАХ
10 ШТУК ПРЯНОЙ ГВОЗДИКИ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ДО КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА И ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 1-2 КАПЛИ В КАЖДУЮ НОЗДРЮ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ПРИ СУДОРОГАХ У ДЕТЕЙ РАСТВОРЯЮТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СОЛИ И УКСУСА В 1 Л ВОДЫ. В ЭТОМ СОСТАВЕ ЗАМАЧИВАЮТ ПРОСТЫНЮ, ОТЖИМАЮТ И УКУТЫВАЮТ РЕБЕНКА НА 15-20 МИНУТ. А СВЕРХУ УКРЫВАЮТ ТЕПЛЫМ ОДЕЯЛОМ.

Неужели такое бывает?

Боли роста

Внуку 7 лет. В последнее время он стал просыпаться по ночам от боли в ногах. Никакой припухлости не обнаружили. Врач говорит, что это могут быть так называемые боли роста. Избавиться от них помогут массаж, теплые ванны и растирания. Но я беспокоюсь: а вдруг это что-то серьезное?

И. Н. Прохорова, Казань

Боли роста связаны с быстрым ростом ребенка, когда его мышцы и связки не успевают за ростом костей. Мышцы натягиваются, сдавливая суставы, в результате возникает боль. Боли роста часто бывают у 6-8-летних детей и обычно к 9 годам проходят. Неприятные ощущения часто появляются вечером или ночью. Болеть могут передняя поверхность бедра, голени или икры, лодыжка, колено. Чтобы убедиться, что у ребенка именно боли роста, а не какое-то другое заболевание, советуем провести несложный тест. Медленно сгибайте и разгибайте ногу ребенка в колене: не должно быть никакого ограничения подвижности. Если нога не сгибается свободно, боль мешает ребенку, появилась припухлость и болит в каком-то конкретном месте, это, скорее всего, не боли роста, а какие-то другие проблемы. В этом случае надо обратиться к врачу. А при болях роста действительно полезно помассировать болезненное место, затем протереть его водкой или спиртом, перед сном принять теплую ванну. Врач может назначить противовоспалительные и обезболивающие средства, например ибупрофен.

Советы диетолога

Не советуем до года предлагать ребенку зелень и молодые овощи в сыром виде, а вот деткам постарше, наоборот, рекомендуется. Ведь в зеленых листочках много витаминов. Добавляйте в пюре и супчики немного перьев зеленого лука, шпинат, черемшу, укроп, салат. Годовалый кроха пусть съест свеженарезанное перышко зеленого лука, выращенное на грядке или подоконнике. С 1,5-2 лет вводите в детское меню листовые овощи без тепловой обработки. Разовая норма для полуторагодовалого карапуза такова: по 10 г черемши, петрушки, укропа, по 50 г щавеля и шпината, по 100 г кресс-салата и ревеня. Если ребенок хорошо воспринимает салаты, то постепенно увеличивайте порцию. Учтите, что для малышей есть и ограничения. Например, будьте осторожны со щавелем и ревенем — они могут вызвать аллергию.

В ФИНЛЯНДИИ НАКАЗЫВАТЬ ДЕТЕЙ НЕ ПРИНЯТО. ГОРАЗДО ЛУЧШЕ ДЕЙСТВУЕТ ДРУГОЙ СПОСОБ: НАКАЗЫВАЮТ ЛЮБИМУЮ ИГРУШКУ РЕБЕНКА — СТАВЯТ В УГОЛ, ЗАПИРАЮТ В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ. НА ПРОВИНИВШИХСЯ МАЛЫШЕЙ ЭТО ДЕЙСТВУЕТ СИЛЬНЕЕ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Женские проблемы

Обнаружили полип...

У вас обнаружили полип и предложили операцию? Вряд ли найдется женщина, которая с ледяным спокойствием воспримет эту новость. Ее будут волновать вопросы, на которые мы постараемся ответить.

— Что такое полип?

— Полип — это доброкачественное образование, а именно увеличение толщины эндометрия (слизистой оболочки). Вообще полип может возникнуть в любом полом органе, где есть эндометрий: в носу, бронхах, в желудочно-кишечном тракте... Естественно, зоной риска для женщин является матка и цервикальный канал. В зависимости от места локализации выделяют полипы тела матки и шейки матки, полипы цервикального канала (цервикальные полипы). Может быть один полип, может быть их много. Множественные полипы называются полипозом.

— Надо ли удалять полипы?

— Полипы в онкологии считаются благоприятным фоном для развития изменений в клетках, предшествующих раку. Поэтому во всем мире их принято удалять хирургическим путем. К сожалению, полипы появляются вновь.

— Почему они появляются?

— Причины появления полипов самые разные, но чаще всего это нарушение гормональной функции яичников, которое приводит к развитию гиперплазии (разрастанию) эндометрия. Образованию полипа могут способствовать хронические воспалительные процессы, выскабливания полости матки, в том числе и аборты. Плацентарные полипы — особый случай. Они образуются, если плацента (послед) не была удалена полностью: после родов, аборта или выкидыша, замершей беременности. В этом случае на оставшиеся кусочки плаценты оседают кровяные сгустки и плотно прикрепляются к стенке матки, что и приводит к образованию плацентарного полипа. В группе риска находятся женщины с обменными нарушениями, предрасположенные к артериальной гипертонии и сахарному диабету.

— Как проявляет себя полип?

— Самым частым и почти постоянным проявлением полипов являются нарушения менструального цикла. Изменения, происходящие в слизистой оболочке матки, сопровождаются сильными кровотечениями, что само по себе неблагоприятно сказывается на самочувствии женщины, так как приводит к малокровию (анемии), слабости, головокружениям, потере аппетита. Эти кровотечения могут быть очень обильными, а могут усиливаться ко 2-3 дню менструации и продолжаться 7 и более дней. А иногда становятся практически постоянными, то есть одна менструация как бы переходит в другую. В иных случаях кровотечения возникают после задержек менструации: на две недели и до полугода, но чаще на 2-3 месяца.

Если полип не нарушает менструального цикла, то отмечаются скудные межменструальные и предменструальные сукровичные выделения, в том числе в виде обильных белей. Симптомы полипов цервикального канала совпадают с симптомами других полипов, развившихся в области матки. Прежде всего это маточное кровотечение, возникающее при изъязвлении полипа цервикального канала, и кровянистые выделения после полового акта.

Отдельно хочется сказать о симптомах плацентарного полипа. Это, прежде всего, длительные кровянистые выделения из половых путей. Иногда женщины принимают их за естественное кровотечение после родов или выкидыша. Но при плацентарном полипе оно длится дольше, и в этом случае нужно обязательно обращаться к гинекологу. Кстати, признаком существования полипа можно также назвать бесплодие. Возникает оно не из-за полипа, а из-за тех причин, что и сам полип. Полипы могут также никак себя не проявлять и обнаруживаться во время обычного обследования у гинеколога.

— Как лечить полип?

— Лечение полипа — это его удаление. Методика удаления зависит от места расположения полипа и его размера. Если полип находится в цервикальном канале, чаще всего используют метод полипэктомии — перерезание ножки полипа у его основания с помощью проволочной петли, через которую пропускается коагулирующий электрический ток под контролем специальной аппаратуры. Место, где прикрепляется полип, прижигается жидким азотом, чтобы избежать рецидива заболевания. С этой же целью вам могут назначить профилактическую гормонотерапию. Такую процедуру проводят амбулаторно с применением местной анестезии.

Другой вариант хирургического вмешательства, например, при полипах матки, — выскабливание с помощью гистероскопии. Под общим наркозом в матку вводят трубочку, заполняют полость матки жидкостью, вводят осветительный прибор и под контролем зрения удаляют эндометрий. Выскабливание в этом случае не только лечебная, но и диагностическая процедура: необходимо выяснить, являются ли полипы следствием воспаления или гормональных нарушений и насколько они доброкачественны. Только после удаления можно переходить на нехирургическое лечение, необходимое для того, чтобы полипы больше не появлялись. Выбор лечения зависит от результатов гистологического исследования удаленных полипов.

— Можно ли предотвратить появление полипов?

— Единственным методом для профилактики и своевременного обнаружения полипов является посещение гинеколога, обязательное лечение при нарушении менструального цикла, борьба с лишним весом, планирование беременности, а также спокойная, размеренная жизнь без стрессов и волнений.

Пригодится

От фиброзно-кистозной мастопатии.

* На ночь накладывайте на грудь лист лопуха (можно несколько листьев сразу), а днем смазывайте соски и грудь репейным маслом. Масло можно приготовить так: измельчите 100 г сухих корней лопуха в кофемолке, залейте 300 мл рафинированного подсолнечного масла и настаивайте 10 дней.
* При болях в молочной железе делайте теплые компрессы из листьев малины, сваренных в молоке. Держите компресс 30 минут.
* Залейте 4 ст. ложки травы донника 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и прикладывайте как примочку на грудь.
* Кроме того, бюстгальтер не должен стягивать, давить, оставлять следы от швов и кружев. Лучше носить бюстгальтеры из хлопка. Напротив кистозно-фиброзных образований сделайте кармашки и вложите в них 3- или 5-копеечные монеты выпуска до 1961 года.

ДЕВУШКИ, ПОМНИТЕ: МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ВИДЕЛИ ВАС ПЬЯНЫМИ, ГОЛЫМИ, В СЛЕЗАХ И БЕЗ МАКИЯЖА, В ЖИВЫХ ОСТАВЛЯТЬ НЕЛЬЗЯ.

ЧП: презерватив порвался

Женщине нужно как можно быстрее подмыться или помочиться. Спринцевание не поможет: всю сперму все равно вымыть не удастся, сперматозоидов уже находится в матке и недоступна. Чтобы не наступило зачатия, можно принять 1 таблетку «Постинора» в течение 12 часов. Но «Постинор» нельзя применять часто: в нем слишком велика доза гормонов, которые могут повредить женщине. Если «Постинора» в доме нет, срочно обратитесь к гинекологу. Врач решит, какая помощь нужна в данном случае.

Проверено на себе

От мастопатии — лист свежей капусты

Лист свежей капусты изнутри смажьте сливочным маслом, посыпьте солью. Приложите его к груди на ночь, наденьте старый неплотный бюстгальтер, чтобы зафиксировать капустный лист. Или раскрошите черный хлеб, добавьте 1 чайн. ложку меда и выложите на полиэтиленовую пленку, зафиксируйте бюстгальтером. Курс лечения — 10 процедур.

К. А. Бубнова, Липецк

От аденомы и простатита — осина

Аденома и простатит — настоящий бич для мужчин, а мой рецепт многим поможет. Литровую стеклянную банку на 1/3 заполните измельченной осиновой корой, доверху залейте водкой, закройте пластмассовой крышкой и поставьте в темное место на 2 недели. После этого принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока настойка не закончится. Потом посетите уролога, сдайте анализы, и уже по их результатам будет видно — продолжать лечение или нет. А на будущее высушите осину, измельчите и храните в стеклянных банках, закрыв пластмассовыми крышками.

И. В. Романовский, Кемеровская обл.

Деликатная тема — *Для двоих*

+ Секс после инфаркта

СЕГОДНЯ МЕДИКИ УВЕРЕНЫ: СЕКС — ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ НЕДУГОВ.

Люди, перенесшие инфаркт, становятся осмотрительными — этого у них не отнимешь. Но тут их и подстерегает неприятность — испытывая страх, они вообще отказываются от секса. От постоянного страха и напряжения у многих действительно снижается влечение, наступает депрессия. И это объяснимо. Секс и для 70-летнего здорового мужчины — большая радость жизни. А что говорить, если в сексе себе отказывает сорокалетний сердечник? Конечно, будет и депрессия, и она усугубится новыми болями в сердце и одышкой.

А вот когда вернуться к интимной жизни, зависит прежде всего от вашего желания плюс одобрения врача. С врачом посоветоваться нужно непременно, и он наверняка подскажет лучший путь и лучшее время именно вам. Ведь умеренная сердечно-сосудистая тренировка, какой и является секс, пойдет только на пользу организму. Если врач сказал, что вы можете заниматься любовью, а страх не отпускает, поможет прием нитроглицерина перед половым актом. Положите его под язык. Препарат предотвратит одышку и сердцебиение, снимет напряжение.

Нитроглицерин и другие препараты группы нитратов ни в коем случае нельзя сочетать с виагрой и другими стимуляторами. При одновременном приеме может резко понизиться артериальное давление. Виагрой сердечник может пользоваться только после консультации с лечащим врачом.

И последнее. Если до инфаркта у вас было мало секса, то нет необходимости после что-то менять. Сексуальные рекорды такому человеку опасны вдвойне.

Подсказка: самое лучшее время для успешного секса — утро, но только после ночного отдыха.

Правила безопасности

* Не занимайтесь любовью хотя бы в первые 3 часа после еды и алкоголя, все равно какого — крепкого, сухих вин или пива. Еда (особенно мясо, шашлыки) резко усиливает нагрузку на сердце.
* Если чувствуете усталость или тяжесть в желудке, отложите на этот раз интим. Перенесите его на то время, когда отдохнете.
* Не стоит приступать к любовным играм, если вы расстроены или мужчина не уверен в этот момент в своих силах. Подсказка: оптимальное время для успешного секса — утро, но только после ночного отдыха.
* Секс в экстремальных условиях не для вас. Высокая температура или влажный воздух в сауне, неудобная обстановка, спешка — это запреты для больного сердца.

Б. К. Глебов, кардиолог, врач высшей категории

■ЗА ГОД В МИРЕ ВО ВРЕМЯ СЕКСА УМИРАЕТ ОКОЛО 50 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК.

■ЛИШЬ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ МУЖЧИНА УМИРАЕТ ВО ВРЕМЯ БЛИЗОСТИ С ЖЕНОЙ, ОСТАЛЬНЫЕ — ЗАНИМАЯСЬ СЕКСОМ С ПРОСТИТУТКОЙ ИЛИ ЛЮБОВНИЦЕЙ.

Пропила состав — и миома исчезла

В очереди к гинекологу одна женщина поделилась со мной рецептом лечения миомы, ей помогло: она пропила состав — и миома у нее исчезла! Пишу рецепт. Нужно собрать сочный чистотел — листья, стебли, цветки, желательно в пасмурную погоду или после дождя. Промыть, просушить на полотенце, пропустить через мясорубку и отжать сок. Взять в равных частях сок, водку и мед, все хорошо перемешать и перелить в плотно закрытую темную бутылку. Хранить в дверце холодильника. Принимать по 1 ст. ложке (полным женщинам) или 1 чайн. ложке (худым) 1 раз в день, утром натощак, рассасывая во рту. Принимать неделю, затем неделя отдыха — и так 2 месяца. После этого надо сделать УЗИ: если миома не рассосалась, повторить курс лечения. Этот состав рассасывает миомы, спайки, узлы в груди при мастопатии. Одно но: если есть проблемы с желудком или печенью, принимайте лекарство через 1 час после еды.

О. Н. Лыкова, Алтайский край

Авторитеты дают советы

Сперма с дефектом

Шанс стать отцом здорового ребенка есть лишь у тех мужчин, которые наблюдаются у грамотного врача-уролога, а не пользуются подсказками друга, кто не злоупотребляет сауной, не курит, брезгует алкоголем, не спит с мобильным в кармане.

Все чаще к врачам обращаются семейные пары, которые не могут зачать потомство. Далеко не всегда причиной оказывается женское бесплодие. Увы, иногда корень зла нужно искать в мужчине. И самое печальное — в молодом мужчине.

— Странно, у нас в стране столько детей рождается от пожилых мужчин. У них зачать ребенка получается, а у молодых нет. В чем причина?

— Дело не в молодости или старости. Часто причина мужского бесплодия кроется в детстве. Если у родившегося мальчика яички в мошонку не опускались или им не помогли опуститься, то, весьма вероятно, став взрослым, мужчина будет бесплодным. Перенесенная в детстве свинка (паротит) тоже может покалечить будущую детородную функцию. Очень важно для мальчика прожить без последствий для появления будущего потомства период полового созревания. Обычно в 12-13-14 лет происходит скачок роста, при этом внутренние органы не успевают за ростом тела, что, в частности, приводит к такому заболеванию, как варикозное расширение вен семенного канатика. Каждому второму мужчине, который перенес этот недуг, грозит бесплодие.

— То есть от родителей мальчиков и врачей-педиатров зависит, будут у него дети или он окажется бесплодным?

— Безусловно. В животном мире и дикой природе устроено так, что изначально не требуется, чтобы все мужские особи участвовали в размножении — только самые сильные, умные, ловкие. На заре человеческой цивилизации тоже 85% особей женского пола, как в дикой природе, оплодотворялись 15% самцов. Остальные в деторождении не участвовали...

— А почему вы думаете, что многие мужчины не способны стать отцами?

— Мужские половые клетки подобны былинкам, хрупким росткам, отданным на поругание стихии. По сравнению с женской яйцеклеткой сперматозоиды в десятки раз уязвимее, поэтому, чтобы родить наследника, да еще здорового, надо заботиться о своем здоровье. Вовремя лечиться и избавляться от осложнений, правильно питаться, не пить спиртное, не курить и регулярно навещать уролога. Мужчину, как известно, ни за какие коврижки не затащишь к врачу, в отличие от женщин, которые чуть что — сразу бегут к гинекологу.

— Простуда и грипп тоже влияют на качество спермы?

— Достаточно однократного повышения температуры тела до 38 градусов — и сперма становится «дефектной» на целых 5 месяцев. Делайте вывод. Кстати, модные ныне сауны могут быть небезобидны для образования сперматозоидов. Авторитетные исследования показали, что даже однократное посещение сауны тормозит образование сперматозоидов. Самой природой предусмотрена защита мужских гениталий от перегреваний, чтобы сохранить жизнь сперматозоидам. Яички находятся в мошонке как бы вне тела, где температура на 2-2,5°С ниже температуры тела. Если жарко, мошонка расслабляется, если холодно — яички подтягиваются за счет сокращения мышечной оболочки мошонки.

— Что говорит статистика о мужском бесплодии?

— По данным многих исследований, количество сперматозоидов в семенной жидкости современных мужчин сократилось за последние 50 лет вдвое, значит, в недалеком будущем нас ждет тотальное мужское бесплодие. Проблема актуальна как никогда. Каждая шестая пара сегодня не может иметь детей, и виной тому очень часто мужчина.

— Сейчас подростки чуть ли не с 12 лет занимаются сексом. Это не повлияет на их мужскую плодовитость?

— Неразборчивые связи в этом возрасте, как правило, приводят к инфицированию репродуктивной системы подростка задолго до того, как он станет взрослым мужчиной. Это заканчивается воспалительными заболеваниями мочеиспускательного канала, предстательной железы, семенных пузырьков, яичек и их придатков, а это причина будущего мужского бесплодия.

— Но ведь сперматозоидов много, и созревают они в разное время! Значит, женщина может забеременеть в любое время?

— Да. Нормальный мужчина всегда готов к оплодотворению! В отличие от женщины, которая способна зачать, по сути, только в течение 2-3 суток в своем месячном цикле. Но на хрупкое здоровье сперматозоидов, кроме всего прочего, влияют также различные пищевые добавки, консерванты, загустители, эмульгаторы — их очень много теперь в продуктах питания, даже упаковки продуктов опасны. Пластиковые бутылки, к примеру, выделяют в свое содержимое фталаты — химические соединения, способные нарушить гармоничный баланс в организме и мужчины, и женщины. Электромагнитные поля мобильных телефонов тоже плохо влияют на качество спермы.

— Так что же вы посоветуете своим пациентам?

— Шанс стать отцом здорового ребенка есть лишь у тех мужчин, которые наблюдаются у грамотного врача-уролога, а не пользуются подсказками друга, кто не злоупотребляет сауной, не курит, брезгует алкоголем, не спит с мобильным в кармане и о мужском здоровье которого заранее побеспокоились его родители.

А. В. Федорцов, уролог, кандидат медицинских наук

Спрашивали? Отвечаем!

МОЖЕТ, МУЖ ЗАБОЛЕЛ?

После возвращения мужа из командировки я заметила, что сперма у него стала желтоватого цвета и комочками. Может, он заболел?

Анжелика, Краснодар

Изменение цвета и консистенции спермы бывает при длительном воздержании: редкое семяизвержение приводит к застою. Регулярный секс избавит от проблемы. Если нет — пусть сдаст сперму на анализ, возможен простатит.

ПРОБОВАЛ ВИАГРУ — НЕ ПОМОГАЕТ...

Я привык к ежедневным уколам инсулина, для меня это как умыться с утра. Удается контролировать уровень сахара. Женат, секс был регулярный, но за последний год произошло резкое ослабление эрекции. Пробовал виагру, сиалис, лечился специальными уколами в пенис — не помогает. Даже до оргазма доходит, при этом спермы не выделяется ни капли. А тут еще в анализе мочи обнаружили сперматозоиды. Что делать?

Николай М.

При хроническом диабете I типа возможно нарушение всей системы эякуляции. Семяизвержение при этом происходит не в мочеиспускательный канал, а в обратном направлении — в мочевой пузырь. Подтверждение этому — сперматозоиды, обнаруженные в анализе мочи. Застоем это не грозит, поскольку сперма выводится с мочой, но регулярную половую жизнь желательно не прерывать.

ТО ИСЧЕЗАЕТ, ТО ПОЯВЛЯЕТСЯ...

У моего мужа во время эякуляции исчезает одно яичко, потом появляется. Почему это происходит?

Анна, Свердловская обл.

У мужчин в момент оргазма яички максимально подтягиваются вверх. Если одно из них втягивается в паховый канал, это признак небольшой грыжи. Это не страшно, но консультация хирурга не помешает.

Знаете ли вы, что...

● Во время беременности желательно пользоваться презервативом, особенно тем женщинам, у которых уже были выкидыши. Дело в том, что сперма содержит гормон простагландин, а он стимулирует сокращение матки и раскрытие ее шейки.

● Беременной лучше меньше ласкать грудь, поскольку при напряжении сосков в кровь женщины выбрасывается еще один гормон — окситоцин, и он тоже вызывает сильные маточные сокращения.

● Алкоголь, который часто «гуляет» в организме мужчины и женщины, виновен в том, что оплодотворенная яйцеклетка слабо прикрепляется к месту своего постоянного «места жительства» — к стенке матки. И тогда беременность завершается нормальным исходом лишь в каждом четвертом случае. Остальные дети погибают, не дожив до своего рождения.

Мужские проблемы — *Не упусти время*

Водянка яичка

Чаще всего водянка появляется после травм, причем таких незначительных, что мужчины попросту не обращают на них внимания. Но уже через 2-3 недели после травмы появляется безболезненная опухоль.

ВОДЯНКА ЯИЧКА БЫВАЕТ РАЗНОЙ

Врожденная форма бывает у детей. Все зависит от причин ее возникновения. Если она медленно увеличивается на протяжении нескольких лет, без болей и каких-либо расстройств — такая водянка яичка называется хронической. Только по достижении больших размеров (даже до размеров головы ребенка) начинаются затруднения при мочеиспускании и половые расстройства. Водянка яичка может быть осложнением после лечения варикоцеле. А острая водянка яичка зачастую проявляется на фоне другого, более серьезного заболевания: гонореи, туберкулеза или воспаления придатка яичка, например эпидидимита.

НЕ НАДЕЙТЕСЬ, ЧТО САМО ПРОЙДЕТ...

Метод лечения — только хирургический. Не надейтесь, что само пройдет, и народные средства не помогут! Болезнь будет только развиваться. Водянка начнет увеличиваться в размерах, возникнут проблемы с мочеиспусканием, и в конечном итоге — атрофия яичка. Бояться операции не нужно. Во-первых, потому, что после хирургического вмешательства яичко нормально функционирует и не причиняет мужчине каких-либо беспокойств. Во-вторых, операция выполняется амбулаторно под местной или внутривенной анестезией и занимает по времени не более 25-30 минут. И в-третьих, через 2-3 часа после операции или как только перестал действовать наркоз можно смело отправляться домой. Правда, в течение нескольких дней надо показываться врачу для контрольных осмотров, смены повязки и снятия швов.

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Это могут быть послеоперационное воспаление яичка и отек мошонки. Но они проходят сами собой в течение 2 недель после операции. Более серьезное осложнение — гематома мошонки. Небольшие гематомы не требуют лечения и рассасываются сами. Но большие гематомы мошонки, что случается редко, требуют вскрытия и дренирования. Чем выше квалификация оперирующего хирурга, тем ниже риск возможных осложнений. Водянка оболочек яичка повторно практически не появляется. И все же, чтобы избежать ее повторного образования, берегите мошонку от травм, избегайте инфекционных заболеваний, в том числе венерических (хламидиоз — причина 55% острых воспалений придатка яичка и эпидидимитов у мужчин моложе 35 лет).

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

* Смешайте цветки календулы (ноготки) и детский крем в соотношении 1:1. Вотрите смесь на ночь в яичко и наденьте плотные плавки. Нужно целыми днями в течение месяца носить плотные плавки, чтобы яички не отвисали.

* Прикладывайте на ночь примочки из смеси овечьей желчи с медом. Для этого 2 чайн. ложки желчи смешайте с 1 чайн. ложкой меда.

* 100 г травы репешка в эмалированной кастрюле залейте 1 л белого виноградного вина, поставьте на медленный огонь, и пусть кипит под крышкой 5 минут. После этого снимите с огня, настаивайте 30 минут, процедите и делайте компрессы на больное место.

P. S. При водянке нельзя пить много жидкости и употреблять соль. Зато очень полезны мочегонные и потогонные овощи и ягоды: сельдерей, петрушка, спаржа, лук, чеснок, арбуз, тыква, земляника, черная смородина, виноград, кресс-салат — и простокваша.

И. С. Старинский, уролог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

Печальная история

Сердцем чувствую, что врачи не правы...

Мне 25 лет. В декабре прошлого года в нашей семье случилась беда. Но все по порядку...

Четыре года я не могла забеременеть, ставили диагноз поликистоз яичников. Ничем не лечилась, только пила витамины. Весной прошлого года забеременела. На втором и шестом месяцах лежала в больнице с угрозой выкидыша. Не один раз простужалась. На 39-й неделе положили в роддом с подозрением на отеки. Делала УЗИ у разных врачей четыре раза. 26 декабря 2011 года в 06.22 начались схватки. Сначала через каждые 5 минут, спустя 3 часа — через 2 минуты. Открылась матка на 4-5 пальцев. При беременности ребенок был очень активный, живот прямо прыгал, а во время схваток он вообще бесился. Но врачи говорили, что все нормально. К обеду схватки стали ежеминутные. Я почти отключилась... Очнулась, когда акушерка сказала: «Лезь на стол». Подошла врач, 24 года, вскрыла пузырь, было много воды (прямо вылилась фонтаном), хотя на УЗИ все было в норме. Тут зашла гинеколог и сообщила: «Роды протекают нормально». И вдруг выпала пуповина. До сих пор перед глазами картина: оба врача в растерянности и акушерка тоже, говорит: «Первый раз такое вижу!» Придя в себя, акушерка заправила пуповину. Минут через 10 малышка толкнулась последний раз. Сердцебиение не прослушивалось. Снова никаких действий... Потом начали выдавливать ребенка. Через 15 минут я родила... Ребенок был синий, шея и туловище были обвиты пуповиной. Гинекологи успокоили, мол, тугое обвитие. Но малышка не закричала и не двигалась, пульс был нитевидный. Сердце завели адреналином и унесли в реанимацию. Через час пришла заведующая и сообщила: «Ребенок жив, но в тяжелом состоянии». И, пожав плечами, добавила: «Такое бывает. Кесарево сечение мы бы не успели сделать».

Ну почему такое случилось? Неужели не было шансов спасти ребенка? Мне сказали, что все произошло потому, что плохо протекала беременность, а выпадение пуповины было осложнением при родах. Но ведь меня смотрели пять врачей со стажем 10-30 лет и не увидели угрозы?! Знаю, что существует врачебная этика. Сердцем чувствую, что врачи не правы.

С. Н., Башкирия

Теперь и у моей жены после перелома синдром Зудека

В «Айболите» №9 прочитал письмо из Дагестана «У кого синдром Зудека?». Раньше не слышал о таком диагнозе, не знал, что он означает. Не пришлось узнать. Жена неудачно упала и сломала левое запястье. Сразу же отвезли в районную больницу, там наложили гипс и отпустили, не сказав ни слова о том, что нужно делать. Предупредили только: «Нужно приехать через месяц». Приехали через месяц. Сменили гипс и снова сказали: «Через месяц ждем». Но под повязкой образовалась большая язва, да и боль совсем не утихала. Поменяли гипс и через неделю велели приехать. Только тогда я понял, что врачи оказались некомпетентными. Повез жену в республиканский травмпункт. Выяснилось, что врач действовал неграмотно, запустили лечение, и теперь у жены синдром Зудека. Жена прошла курс лечения, нужно было еще один пройти, но возможности у нас не было. Получив консультацию специалиста, купили необходимые лекарства, и жена лечилась дома, как могла. Может, кто из читателей «Айболита», которым поставлен такой же диагноз, поделится опытом лечения? Ждем писем.

Мусарбит Тигирович Дациркоев, КБР

Пригодится

■ ПРИ АРТРИТЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СЪЕДАТЬ 1-2 СЫРЫЕ КАРТОШКИ С КОЖУРОЙ.

■ ЕСЛИ СУСТАВЫ ОПУХЛИ ОТ АРТРИТА, НА НОЧЬ НАДЕВАЮТ НА РУКУ ПЕРЧАТКУ С КАРТОФЕЛИНОЙ ИЛИ ПРИВЯЗЫВАЮТ КАРТОФЕЛИНУ К БОЛЬНОМУ СУСТАВУ.

РАНКИ КАК КАРМАНЧИКИ...

Давно страдаю этой болезнью. У меня между малыми и большими половыми губами ранки. Они как карманчики. Врачи выписывают разные мази — не помогают: ранки не заживают. Это место воспаляется, становится красным, сильно жжет, чешется и печет. Хожу по врачам: то к гинекологу, то к кожнику — все без толку. Потеряла веру в выздоровление. Может, кто-то знает, что это за болезнь? Какое лечение поможет? Люди добрые, с нетерпением жду ваших писем.

Нина, Германия

ТОКСОПЛАЗМОЗ В ГЛАЗАХ...

Я слепну, диагноз диструкция стекловидного тела, миопия высокой степени, токсоплазмоз. Лечилась у инфекциониста, принимала сильные препараты. Результат: перед лечением анализы методом ИФА по токсоплазмозу были 329, после лечения (очень долгого!) — 450. Анализы методом ПЦР показали, что следов токсоплазмоза в глазах не было, а теперь появились. У нас в Караганде единственный специалист — врач-инфекционист, который взялся меня лечить и, обследовав разными методами, не смог разобраться, есть токсоплазмоз или нет. Какому обследованию верить? Лекарствами наличкана донельзя. Неужели этот токсоплазмоз не вылечивается и я от него страдаю? Стали болеть суставы. Это тоже от токсоплазмоза? Что же делать? Ждать слепоты? Кстати, говорят, что токсоплазмоз бывает от кошек, но я мало соприкасалась с кошками, и дома у меня их нет. Прошу помощи у тех, с кем случилась такая беда. Подскажите, как справиться с нею.

М. Н. Ковтун, Абай, Карагандинская обл.

При переломах костей или ушибе втирают в больное место пихтовое масло. Это ускоряет срастание кости и заживляет.

ВНУЧКА ПЫТАЕТСЯ ХОДИТЬ НА ЦЫПОЧКАХ

Внучке 9 месяцев. У нее повышен тонус мышц конечностей. Пытается ходить на цыпочках. Может, причина в родовой травме? Врачи никакой информации не дают. Назначили массаж, но не сказали, как часто его надо делать. Как помочь малышке? Будет ли она нормально ходить и развиваться? Не отразится ли родовая травма на умственном развитии девочки? Где лечат таких детей? Обращаюсь с этими вопросами к родителям, у которых растут такие дети.

Л. А. Ландман, Апатиты, Мурманская обл.

КАК ПОПРАВИТЬСЯ И ПОДРАСТИ?

Мне 19 лет, рост 159 см, а вес 40-42 кг. Вроде бы генетически к худобе не предрасположена: ни со стороны отца, ни со стороны матери нет худых и низкорослых. Признаюсь честно: аппетит у меня всегда был плохой. Ничем не болею, правда, в 12 лет переболела гепатитом А. Как поправиться и подрасти? Пила витамины, пивные дрожжи, а толку никакого. Утешает, что мои сверстницы, пытаясь похудеть, садятся на диету, а мне не надо этого делать. Но, поступив в университет, начала комплексовать, не хочу заводить подруг, потому что на их фоне не смотрюсь. Подобрать одежду в магазине тоже проблема — размер не подходит, а в детских отделах — фасон. Мама говорит: «Выйдешь замуж — наберешь вес». А как тут выйдешь, когда так выглядишь?! А тут еще во время менструации начинаются такие сильные боли, что невозможно ни ходить, ни лежать. Обращаться к гинекологу стыдно, да и не замужем я. Спасаюсь только «Кеторолом». Как с этим бороться?

Айна, Ингушетия

НАРКОЛОГИ ПОМОЧЬ НЕ МОГУТ

У меня большое горе: сын сильно пьет — каждый день. Ему 38 лет, потерял работу. Знаю случаи, когда от алкоголизма люди излечивались елейной солью, но где ее взять — не знаю. Кто подскажет другие методы? Больше обратиться не к кому. Наркологи помочь не могут: очень тяжелый случай. Умоляю, отзовитесь!

Василий Иванович Горяинов, Сатлаев, Казахстан

ОТЗОВИТЕСЬ!

Иван Васильевич Макаров из Бишкека, Кыргызстан, автор письма «Упал на даче прямо на спину, и начались хождения по мукам» («Айболит» №5 за 2012 г.)!

Иван Васильевич, вы не написали, что за упражнения и как их выполнять? У меня такие же проблемы с поясницей и ягодицей. Уже год лечусь, но ничего не помогает. Если есть возможность, сообщите, пожалуйста, свой точный адрес.

Людмила Васильевна Коршикова, ул. Юбилейная, 2, кв. 9, пос. Реттиховка, Черниговский р-н, Приморский край, 629393

Кто приютит?

Мне 37 лет, мужу 42. Трое детей, они чистенькие, сытые, одетые и здоровые. Живем трудно, потому что нет своего жилья. Нервы на пределе. Мечтаю о том, чтобы был свой маленький домик. Хочу просто работать, воспитывать детей. У мужа золотые руки, не лентяй. Я не брезгливая, все делаю по дому, в саду и огороде. Шью, вяжу, умею делать уколы. С удовольствием жили бы даже со старым, больным человеком, за которым нужен уход, лишь бы он был честным, добрым, с чувством меры. Даю адрес своей очень хорошей знакомой.

Н. Н. Волобуевой (для Ольги), ул. Пролетарская Гора, 5, кв. 29, Орел, 302028

***

Живу одна, уже на пенсии. Может, кто пригласит к себе одинокую женщину на постоянное место жительства, с пропиской, желательно в Кингисепп, Иван-город, Сланцы, Гдов?

Валентина Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл., 686050

***

У меня есть тетя, ей 70 лет, русская, православная, инвалид II группы. Живет на квартире. Получает пенсию, денег ей хватает. К себе забрать ее не могу — живем у родителей мужа. Если бы нашлись какие-нибудь дедулечка или бабулечка и пригласили к себе тетю? Вдвоем все равно веселее, и мы были бы спокойны. Хочется, чтобы тетя жила на Кавминводах — собираемся переезжать в этот район.

А. Г. Прозорова (для А. А.), ул. Мира, 12, кв. 71, Георгиевск, Ставропольский край, 357820

Ведь сведят меня эти твари!

В «Айболите» №5 за 2012 год просила о помощи Е. Ф. Агеева из Краснодара с похожими симптомами. Я ждала откликов в последующих номерах газеты, но не дождалась...

Уже пятый год страдаю от каких-то клещей или вшей, не могу от них избавиться никакими средствами. Была у многих врачей, брали анализ на чесотку и демодекоз, их не обнаружили. Мне 50 лет, до этого никаких кожных болезней не было. А теперь живу как в аду: что-то ползает по всему телу, по голове, в паху, складках половых органов, возле заднего прохода, на спине, в области лопаток, зуд приступообразный. Кажется, будто что-то живое выползает из-под кожи. Приспособилась спасаться крепким солевым раствором и настойкой календулы, натираюсь — и сразу наступает облегчение на какое-то время. Обращалась в институт паразитологии в Ростове-на-Дону, но там работают только с паразитами, которые находятся внутри человека. Посоветовали обратиться в санэпидемстанцию. Была там раза три. Возила к ним за 200 км образцы, которые находила на теле и на постели, вычесывала из головы — все такое мелкое, почти невидимое. Хотела, чтобы они посмотрели под микроскопом, но меня каждый раз выпроваживали, ссылаясь на то, что это мусор и микроскопа у них нет. Посоветовали мыться почаще, мол, это полезнее, чем ездить к ним. Наверное, запах от меня был. Серную мазь покупала десятками банок и бензилбензоат, «Спрегаль», мазь «Яки» тоже. Кожа пропиталась так, что купание не спасало. Возвращалась домой и плакала от обиды, ведь не может быть, чтобы в областной санэпидемстанции не было микроскопа. Выперли, можно так сказать, с брезгливостью. Вспоминаю одну женщину, она там уборщицей работала, наверное. Так вот она сказала, что бывают крысиные клещи, от них боль в ногах. Тогда у меня ноги не болели, просто как будто в носках по стопам что-то ползало очень мелкое. Но время прошло, и я теперь чувствую боль. Когда ложусь в постель, расслабляются мышцы, и она растекается по стопам, до колена.

При псориазе срежьте светло-зеленые 2-летние побеги лопуха, порежьте и высушите на солнце. Заваривайте как чай и пейте по 1 стакану 3 раза в день.

Обращаюсь ко всем читателям, помогите! Когда двигаюсь, я их почти не чувствую, а в покое сразу слышу, как шевелятся и кусаются. Сахарного диабета у меня нет, с нервами пока все в порядке. Срываюсь, когда спать невозможно. Сяду на кровати и плачу. Сын живет отдельно с семьей. Внуку 2 года, а я не могу взять его на руки, обнять — боюсь заразить. Хочу спросить о клеще демодекс. У кого он есть? Скажите, эти клещи могут ползать по всему телу или только на лице находятся?

P. S. Покупала аэрозоль «Чистый дом», все в доме обрабатывала, зимой выносила вещи на мороз — бесполезно. Так жить не хочется, ведь сведят меня эти твари! Буду признательна всем, кто откликнется.

Татьяна, Ростовская обл.

Как обуздать мерцательную аритмию?

После скоропостижной смерти мужа два года находилась в депрессии, вот тогда и посадила свое сердце. Так врачи говорят, а еще говорят в таких случаях, что в любой момент можно умереть от остановки сердца. Особенно страшно ночью, так как живу одна. Не раз лежала в стационаре и амбулаторно лечилась, но помогает лишь на время, а потом опять плохо. Таблетки не помогают. Лечусь, как могу, народными средствами из «Айболита». Может, кто из читателей услышит мой крик о помощи? Обращаюсь к тем, кто сам страдает от мерцательной аритмии. Пришлите, пожалуйста, свои проверенные рецепты и советы. Жду ваших писем. Мне 67 лет, но умирать еще не хочется. Из стресса вышла, вернулось прежнее благожелательное отношение к людям, любовь к жизни несмотря ни на что.

З. Н. Говорова, Ливны, Орловская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ ВЕТОЧКА ВЕРБЫ

Для А. В. Шевцовой из Сальска, Ростовской обл., автора письма «Отчего гипертония, доктор не сказал» («Айболит» №11 за 2012 г.).

Для разжижения крови и очищения сосудов поломайте в чашку веточки вербы на мелкие кусочки, 1 ст. ложку веточек залейте 300 мл кипятка, дайте настояться на медленном огне 30 минут и выпейте теплый отвар в 2 приема — утром до завтрака и на ночь перед сном. А холестерин хорошо снижает кунжутное семя — добавляйте его в пищу. В день съедайте по 2-3 орешка горького миндаля.

ЛИСИЧКИ ПОЧИСТЯТ КИШЕЧНИК

Для Тамары Петровны Дрюковой из Воронежа, автора письма «Не знаем, за что браться...», у дочери высокий уровень печеночных проб («Айболит» №11 за 2012 г.).

Советую дочке почистить кишечник сухими грибами, рыженькими лисичками, которые растут в хвойных лесах. Утром натощак пусть проглотит 1/2 чайн. ложки молотых сухих грибов и запьет водой. Курс лечения — 10 дней, через 2 месяца повторите — и все.

МОЖЕТ, ГОЛОВУ НУЖНО ПРОГРЕТЬ?

Для Артура Ивановича Коблова из Саратова, автора письма «Голова кружится как у пьяного...» («Айболит» №11 за 2012 г.).

Моя бабушка в свое время лечила людей от головной боли по-своему. Бывало, мужики придут с покоса — весь день на жаре, под палящим солнцем, кто-нибудь да пожалуется на головную боль. Бабушка заставляла погреть голову хорошо в бане, затем куриным свежим жиром обложить ее, надеть шапочку или хлопчатобумажный платок, а сверху еще шапочку, чтобы жир не растекался и голова хорошо прогрелась, и ложиться спать. Утром голову вымыть. Моим дядькам это лечение помогало с первого раза. Дай Бог вам здоровья!

Валентина Андреевна Дарькова, Новосибирск

ПЯТКА БЫЛА КАК КИРЗОВЫЙ САПОГ...

Для З. Батаевой из Владикавказа, Северная Осетия, автора письма «Последний диагноз — венозная экзема» («Айболит» №10 за 2012 г.).

Что-то подобное в нашей семье было, только длилось оно около месяца или двух. Сыну было 5 лет. Он пришел из детского сада и бегал по улице босиком, а вечером пожаловался, что уколол пятку. Муж осмотрел, даже через лупу занозы не обнаружил. Но с этого времени ребенок на пятку наступать не мог. Пятка была словно кирзовый сапог — толстая и в морщинах. Дерматолог выписал мазь, но сын ходил все хуже. Однажды возле дома какая-то бабуля остановилась и спросила: «Что с ребенком?» А узнав, посоветовала обмазать пятку сырой куриной гузкой (не петухa!) и гузку закопать, мол, сгниет — и нога заживет. С курами было сложно. У повара в ресторане я выпросила пакет гузок из-под цыплят табака. Ими с мужем обмазали пятку и закопали, как велела бабуля, пакет с гузками под деревом. Даже не заметили, когда ребенок выздоровел. С тех пор прошло 40 лет, наш сын здоров и поныне. Может, вам поможет?

Вера Васильевна Маркина, Казахстан

ПРОСТО РАК РАЗНЫЙ БЫВАЕТ...

Для Любови Ивановны Бекиной из Сосновского р-на, Тамбовской обл., автора письма «Семь стаканов» помогли маме окрепнуть после химии» («Айболит» №6 за 2012 г.).

Я согласна с вами, что народные средства помогают. Но ваши односельчанки с такой же стадией рака молочной железы умерли не потому, что не принимали смесь овощных соков, лимона, меда и кагора, а потому, что у них был другой рак... У меня тоже был рак молочной железы второй стадии, перенесла операцию, химиотерапию, облучение, потом еще 1,5 года пила специальные химические таблетки. И у моей соседки был рак молочной железы. Она отказалась от операции и лечилась только народными средствами — давно умерла. Недавно умерла двоюродная сестра, тоже от рака молочной железы, потому что лечилась только народными средствами. А в 1998 году у меня муж умер от неоперабельного рака пищевода третьей стадии. Я лечила его разными народными средствами. Он прожил всего 8 месяцев после того, как врачи поставили диагноз.

Я прочитала много медицинской литературы. Теперь знаю: существует 200 видов рака. У меня была скерозная форма рака, которая растет очень медленно и не дает метастаз. Вот почему я жива до сих пор, хотя после лечения прошло много лет. У мужа был рак в виде цветной капусты. Видимо, односельчане вашей мамы имели другие виды рака, хотя в той же стадии, что и у вашей мамы. Я не медицинский работник, но думаю, что вряд ли бы их спасло народное средство. Главное лечение — все-таки врачебное, а не народное. Важно не упустить время, когда еще можно спасти свою жизнь.

Зинаида Илларионовна Субина, Абинск, Краснодарский край

...А КОРЕШКИ ВЫНЬТЕ ПИНЦЕТОМ

Для Татьяны Геннадьевны Щербининой из Омска, автора письма «У сына под ногтями корешки» («Айболит» №11 за 2012 г.).

В таком же возрасте у нашего внука под пальцами стопы, на мягкой ткани, появились скопление в виде бородавок. Оттуда торчали и росли корешки как белые нити. Это было мучительно больно: нельзя обувь надеть, нельзя ходить. Обратились к дерматологу. Врач назначил такое лечение. Нужно заказать в аптеке «Юг Фарм» лекарство «Ферезол» (в других аптеках не продается). На ночь распарьте ногу и в те места, где болячки, капните по 1 капле лекарства, подождите, пока высохнет, и наденьте носки. Через 3 дня процедуру повторите. После нескольких процедур срежьте наросты, потрите пемзой (пористый природный камень) — и так до полного исчезновения болячек. А корешки выньте пинцетом и обрежьте. Для избавления от этой напасти хватило 7 процедур. Попробуйте распарить ногу и капнуть каплю сначала под один ноготь. Если все будет хорошо, капайте под все ногти. Читайте инструкцию и лечитесь по ней. После использования лекарство хорошо упакуйте и держите в темном месте, у него сильный запах, но ради излечения нужно потерпеть. А чтобы срезать больные грубые ногти, поможет компресс из чайного гриба. Пластиной гриба оберните ногти снизу вверх, затем целлофаном и наденьте носок, затем еще один пакет и другой носок, чтобы не промокло. Утром попробуйте срезать. Надеюсь, мой рецепт поможет избавиться от болезни. Желаю здоровья и успехов в лечении!

К. К. Фомина, Ростов-на-Дону

С ЛЕЙКОПЛАКИЕЙ ЖИВУ УЖЕ 16 ЛЕТ

Для Розы К. из Кировского р-на, РСО-Алания, автора письма «Признали лейкоплакию...» («Айболит» №9 за 2012 г.).

С лейкоплакией живу уже 16 лет, зуд снимаю мазью «Синафлан». Если она не помогает, использую свечи «Клотримазол», но обязательно все 6 штук, иначе толку нет. Каждый день смазываю все проблемные места детским кремом «Лисичка», другие мне не подошли. Смазывать нужно обязательно: кожа должна быть влажной, иначе начнет трескаться. Подмываюсь любым интимным мылом.

Вера Николаевна, Омская обл.

КРЕЩЕНСКАЯ ВОДА ВЫВОДИТ ЖИР

Для Натальи Ивановны Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Боже, до чего мы дожили!», очень полная («Айболит» №9 за 2012 г.).

Постоянно утром натощак по глотку нужно пить крещенскую воду. Выпейте 3 большие бутылки по 1,5 литра — и через несколько месяцев ваш вес придет в норму. Крещенская вода очень полезна, выводит из организма все лишнее — жир, воду, сахар, соль. Поскольку до Крещения далеко, пейте святую воду и откажитесь от мучного, жареного и жирного. Вам это вредно. И молитесь!

М. Сталане, Лиепая, Латвия

ВОДКА ВЫГОНИТ ПРОБКИ ИЗ УШЕЙ

Для Гульнары Миннехановой из Татарстана, у нее серные пробки в ушах.

У меня была такая же проблема с пробками в ушах. Если я купалась и вода попадала в ухо, то через несколько дней бежала в больницу с невыносимой болью в ухе. И это повторялось очень часто. Медсестра промывала ухо, смазывала чем-то, и боль исчезала. И вот однажды дежурила пожилая медсестра, она спросила, как часто у меня возникает эта проблема. Я ей все рассказала. Медсестра попросила меня прийти на следующий день и принести 0,5 литра водки. Я удивилась: «Зачем?» И все же пришла. Медсестра отлила водку в пробирку, подогрела до температуры тела, набрала ее в большой шприц и медленно, по задней стенке уха, стала вводить в ухо водку, ну как бы промывая его. Я сделала 10 таких процедур, только не помню, каждый день или через день. Попробуйте делать дома, но лучше, если это будет делать медработник. Мне уже восьмой десяток лет пошел, а проблем с пробками больше нет. Желаю здоровья и счастья!

Елизавета Кауфельт, Германия

КИСТА У МЕНЯ БЫЛА БОЛЬШАЯ...

Для Светланы Васильевны из Казахстана, у нее фиброзная мастопатия («Айболит» №10 за 2012 г.).

У меня киста была очень большая, практически на всю верхнюю часть груди, да еще воспалялась. Врач настоятельно советовал не оперироваться, а проколоть кисту и отсасывать скопившуюся жидкость, ну и далее принимать лекарственные препараты. Но я отказалась от такого метода лечения. Тогда врач назначил препарат «Кламин» (3 таблетки за 30 минут до еды 3 раза в день). Принимала его под контролем врача, одновременно делала компрессы с капустным листом, чтобы снять воспаление. На третий день после принятия «Кламина» под мышкой со стороны груди, в которой киста, болевые ощущения исчезли. А через три недели после принятия препарата на осмотре врач подтвердил, что киста в левой груди уменьшилась, а киста, обнаруженная в правой груди, рассосалась. Одновременно с этим лечением я принимала настойку из трав: смешивала 100 г корней пиона, 50 г красного корня, 30 г корня солодки, заливала 1 л водки, настаивала в темном месте 10-14 дней, процеживала и принимала теплую настойку по 1 чайн. или 1 ст. ложке, разводя в стакане зеленого чая. Затем делала перерыв 2 месяца и курс повторяла. Нужно начинать принимать настойку с 4-го дня месячных или после новолуния.

Нина, Сочи, Краснодарский край

Луковицу приложите к больной пятке

Для Нины Ивановны Стреловой из Нового Оскола, Белгородской обл., у которой шпора и нужна операция, стоящая 7000 рублей («Айболит» №10 за 2012 г.).

Знаю, боль ужасная. Предлагаю рецепт бесплатного лечения. Вечером в течение 30 минут попарьте ногу, добавив в воду немного соды для смягчения (рядом с тазиком, в котором будете парить стопу, поставьте емкость с кипятком, чтобы добавлять в таз по мере остывания воды — ее температура должна быть 40°С). Затем выньте ногу, вытрите насухо и приложите к пятке половинку луковицы, разрезанной поперек. Закрепите пластырем, наденьте носок, утеплите ногу платком и ложитесь спать. После такого компресса у меня ногу жгло, дергало, пекло — хоть кричи! В два часа ночи я не выдержала, сняла повязку — лук оказался сухим. Вторая процедура уже не потребовалась. Дай Бог и вам здоровья!

Мария Яковлевна Видманова, Казань, Татарстан

Моя душа чует, что такое лечение поможет парню

Для Натальи Ивановны Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Что делать с этими нарывами? Шишки размером с яйцо!», у молодого человека шишки под мышкой, на копчике и ниже паха («Айболит» №8 за 2012 г.).

Моя душа чует, что мой способ лечения поможет. Дело было давно, когда я служил в армии — шофером в танковых войсках. Служба проходила в Армении, в городе Ленинакане. И вот однажды поехали на учения, и у одного сослуживца техника вышла из строя. Старшина попросил меня помочь поменять подшипник. Стали менять и 2-3 часа провозились, лежа под машиной. Весна только начиналась, поэтому было прохладно. Закончили работу, собрались в дорогу, и я почувствовал, что заболел: обливаюсь потом, а мой напарник не только взмок, еще и сыпью какой-то покрылся. Заподозрив неладное, нас обоих посадили на легковую машину и отвезли в санчасть, а потом в госпиталь. У меня по всему телу пошли водяные пузыри, а у товарища и того хуже — на копчике и под мышкой появились опухоли синеватого оттенка. Он кричал от боли. У нас обоих брали кровь из вены и вводили в ягодицу через день. После десяти таких переливаний полегчало. Может, и вам надо так же поступить. Хуже уж точно не будет.

P. S. Напишу, как я сейчас поддерживаю свое здоровье. Вечером и утром раздеваюсь до трусов, наливаю в ладонь святой воды и смазываю ею тело. Еще закапываю святую воду в глаза — лечу глаукому. 12 апреля ходил к окулисту. Врач измерил глазное давление и спросил, чем я лечусь, но я не признался, что мне помогает святая водица. Сказал, что закапываю капли «Квинакс». На самом деле в пузырек из-под этого лекарства налита святая вода. Верю, что Господь не дает мне ослепнуть. Как-то стал болеть правый бок. Я накапал на ладонь святой воды из пузырька, растер бок, прочитал «Отче наш» — и боль моментально прошла. Кстати, святой водой обтираюсь у иконы Казанской Божьей Матери, потом осеняю себя крестом и читаю «Отче наш» 3 раза утром и вечером. Да хранит всех Господь!

Василий Андреевич Доценко, Каменка, Пензенская обл.

Приютим

Мне 80 лет. Недавно похоронила деда, ему было 82 года. Всегда держала коров, телят, свиней и прочее хозяйство, но год назад, после операции, пришлось все продать. Казалось, что земля уходит из-под ног. Однако время идет, нужно жить. Дети есть, но не рядом. Хочу принять расторопную, одинокую старушку от 65 лет. Опять корову купим и заживем. Только бы хорошая, добрая женщина попалась, без камня за пазухой и чтобы не издалека. Живу в 100 км от Барнаула.

Без подписи, а/я 404, Барнаул-34, 656906

***

Приютим одинокого, доброго, трудолюбивого и покладистого человека 58-68 лет, без вредных привычек, обязательно не судимого, который любит сельскую жизнь.

Ника Всеволожская, ул. Центральная, 47, пос. Денисов, Мартыновский р-н, Ростовская обл., 346671

***

Примем в семью добропорядочную, не имеющую жилья молодую пенсионерку без вредных привычек.

Леонтий Леонтьевич Ленгле, ул. Больничная, 19, кв. 23, мкрн Заводской, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл., 347825

***

Одинокий инвалид, пенсионер, детей нет. Живу в доме с удобствами, есть большой сад и второй домик. Хочу приютить одиноких женщину, мужчину или семейную пару за помощь по хозяйству. У нас в городе много работы, есть прописка. Вложите конверт с обратным адресом.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, Белореченск, Краснодарский край, 352635

***

Год назад сломала ногу, теперь нужно вытащить штырь из нее. Меня дома не будет некоторое время, а потом — пожалуйста, приезжайте кто хочет на море, дом прямо через дорогу. Душ с подогревом, туалет канализационный, телевизор и холодильник во дворе. Приглашаю бесплатно отдохнуть женщину, которая писала, что ей некому помочь и которая во дворе перемещается ползком из-за перелома. Я русская, уроженка Камышина, Волгоградской области, вышла замуж за абхазца, пришлось Адлер поменять на Гудауту.

Татьяна Викторовна Хагба, а/я 616, г/п, ул. Махаджиров, 18, Сочи, 354000

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для диабетиков

СНИЖАЕТ САХАР ПЕЧЁНЫЙ ЛУК

Лет десять назад услышала рецепт от повышенного сахара в крови. А интересовалась этим, потому что мама заболела. Так вот, хорошо снижает сахар в крови печеный лук, если есть его утром натощак. Нужно взять целую луковицу в шелухе, положить на сковородку и испечь. Не пожарить, а именно испечь. Луковицу нужно брать не самую большую и не самую маленькую. Печеный лук становится мягким и сладким на вкус. Мама ела лук по утрам в течение месяца, и вскоре сахар в крови начал снижаться. Кроме того, мама пила лекарства, которые ей назначил эндокринолог.

Е. Попова, Астрахань

МУЖ СТАЛ ПИТЬ КОМПОТ ИЗ РЯБИНЫ И ГРУШ

У моего мужа уже не первый год сахарный диабет. Но, как и любой мужчина, он любит много и хорошо поесть. И мне, конечно, трудно заставить его соблюдать необходимую диету. Но мы нашли компромисс: муж стал пить компот из рябины (черноплодной или красной) и груш. Для его приготовления нужно взять по стакану сухих плодов рябины и сушеных груш, отварить их до мягкости в 1 л воды и настаивать 4 часа. Пить этот компот нужно всего по 1/2 стакана, но 4 раза в день. Также рекомендую добавлять в пищу измельченные в кофемолке сушеные плоды рябины. Так мужу удается пока держать сахар в узде. Иногда из листьев черной смородины завариваем чай. Если пить его постоянно, сахар снижается.

О. В. Новикова, Чебоксары

С ВЕЧЕРА ЗАЛЕЙТЕ ПРОСТОКВАШЕЙ 2 СТ. ЛОЖКИ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ, УТРОМ СЪЕШЬТЕ ЕЕ. А ЧАСА ЧЕРЕЗ 2-3 ПОЗАВТРАКАЙТЕ.

Обсудим?

Пейте, дети, молоко!

ЖЕЛУДОК КАЖДОГО ВТОРОГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА НЕ ВЫРАБАТЫВАЕТ ФЕРМЕНТЫ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ СВЕЖЕГО МОЛОКА, И ОНО ДЕЙСТВУЕТ КАК СИЛЬНЫЙ АЛЛЕРГЕН.

Парное молоко полезно малышам

В России целебные свойства издавна приписывались парному молоку, т. е. только что взятому от коровы — пока оно еще не успело остыть. Этому есть объяснение — в течение первых двух часов после дойки в молоке обитают особые бактерии, способные подавлять болезнетворную среду в организме человека. Однако с непривычки желудок может отреагировать на него рвотой, а чаще — сильной диареей. К сожалению, до сих пор не найден способ сохранить целебные свойства парного молока. И еще все больше врачей высказывается за то, что свежее молоко полезно лишь для детей. Оно хорошо усваивается и приносит пользу ровно до того момента, как у ребенка начинают меняться зубы. Уже доказано, что молоко не защищает от остеопороза и не улучшает состояние зубов у взрослых. И самое важное: ученые выяснили, что примерно половина всего населения Земли не имеет ферментов для переваривания свежего молока и оно действует на них как сильный аллерген. Лактазная недостаточность, впрочем, не единственная причина, вынуждающая людей отказаться от молока. Некоторые люди не могут усваивать молочный белок казеин.

И все люди без последствий могут употреблять в пищу любые кисломолочные продукты и сыры.

Как приготовить вкусные блюда, полезные и для взрослых, и для детей.

Молочная моканка

Стакан нежирного молока, 2 стакана творога, 1/2 стакана сметаны, 200 г картофеля, 1 луковица, 1 лимон, укроп, свежий тмин, соль, перец черный молотый.

Творог тщательно разотрите со сметаной до образования однородной массы. Затем теплое молоко тонкой струйкой вливайте в творог, растирая и взбивая его до однородной консистенции. Моканка должна получиться воздушной и нежной. Можно взбить массу венчиком или миксером. Добавьте отварной картофель, мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, укроп, зеленый тмин, посолите по вкусу. Можно добавить измельченные маринованные огурцы. Все тщательно разомните, сбрызните соком лимона и поставьте в холодильник примерно на 30 минут. Затем разложите готовую моканку по индивидуальным глубоким тарелкам или соусницам. В моканку опускайте кусочки ржаного хлеба или свежих овощей.

Молочный суп с клецками

1,5 л молока, картофель, яйца, тертый сыр, зелень и сухари для украшения.

Часть сырого картофеля натрите и отожмите. Другую часть отварите в кожуре, затем очистите и тщательно протрите через сито. Сырой картофель соедините с вареным, добавьте желтки, соль, хорошо перемешайте, взбейте венчиком. Из полученной массы сформуйте небольшие клецки и отварите их в подсоленной воде. В кипящее молоко положите вынутые из воды клецки и варите примерно 10-15 минут, постоянно помешивая. Можно добавить натертую морковь, нарезанный кубиками репчатый лук и свиной окорок. В тарелки разложите тертый сыр и разлейте по ним суп. Перед подачей украсьте сухарями и зеленью.

Домашний йогурт

500 мл молока 6%-ной жирности, 4 ст. ложки йогурта, 50 г овсяных хлопьев, сахар, любые свежие фрукты.

Подогрейте молоко до 40°С в небольшом по объему ковшике. Аккуратно взбейте венчиком йогурт и частями добавляйте его в молоко. Массу перемешайте — она должна получиться однородной. В большую по объему кастрюлю налейте горячую (но не кипяток) воду, поставьте туда ковшик с молоком и йогуртом. Оставьте на 5-6 часов. По мере остывания горячей воды доливайте ее. Чтобы вода остывала медленнее, можно укутать емкость полотенцем или накрыть фольгой. Молоко должно загустеть. Готовый йогурт переложите в тарелки или формочки, добавьте туда овсяные хлопья, свежие фрукты и сахар по вкусу. Все аккуратно перемешайте и поставьте в холодильник. Через 10 минут можно подавать к столу.

Яблоко в молочной карамели

0,5 л цельного молока, стакан сухого молока, 100 г сливочного масла, 3 стакана сахара, 4 крупных яблока.

В кастрюле с толстыми стенками смешайте все ингредиенты, кроме сливочного масла и яблок, и варите на слабом огне, постоянно помешивая, пока масса не начнет приобретать коричневый или золотистый оттенок. Затем добавьте предварительно размятое сливочное масло и варите до готовности примерно час, время от времени помешивая. Яблоки ополосните кипятком, аккуратно вырежьте у них сердцевину. В образовавшееся пространство залейте немного воды, поставьте в микроволновку запекаться на 10 минут. Вставьте в отверстие ложку или деревянную палочку. Обильно полейте яблоко приготовленной карамелью и подавайте к столу. Можно посыпать сверху корицей.

Ириски на десерт

2 л молока, 1 кг сахара, 100 г сливочного масла, 50 г тертого шоколада, взбитые сливки, свежие фрукты.

Сахар, молоко и масло смешайте, слегка взбейте венчиком или миксером, вылейте массу на сухую сковородку, поставьте на медленный огонь и варите, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Масса должна стать темно-коричневого или золотистого цвета. Важно вовремя снять ее с огня. Если массу недоварить, то получится карамель. Если переварить — вареное сгущенное молоко. Противень выстелите промасленной бумагой, вылейте на него подготовленную массу. Можно добавить специи — например мускатный орех, молотую корицу и другие. Остудите, нарежьте крупными прямоугольниками или квадратами. Можно готовый ирис выложить на тонкий бисквитный корж, украсить взбитыми сливками, свежими фруктами и обильно посыпать тертым шоколадом. Готовый ирис подавайте к чаю или кофе. Десерт храните в прохладном месте не больше недели.

И. В. Сорокина, врач-диетолог

Лечебное меню *...на неделю*

Приступ подагры

Важно не переедать и не голодать. И то, и другое, особенно при злоупотреблении мясными продуктами, богатыми пуринами, резко увеличивает выделение мочевой кислоты, и это вызывает приступ подагры.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1-й завтрак. Салат из свежих огурцов, овсяная каша на молоке, отвар шиповника.

2-й завтрак. Творог со сметаной, кисель фруктовый.

Обед. Суп картофельный, кабачки, фаршированные рисом и овощами, со сметанным соусом, клубника с молоком.

Ужин. Вареники ленивые со сметаной, котлеты капустные с маслом, томатный сок.

На ночь. Свежие яблоки.

ВТОРНИК

1-й завтрак. Салат из сырой моркови со сметаной, каша рисовая молочная, чай с лимоном, яйцо всмятку.

2-й завтрак. Картофель молодой в молочном соусе с огурцом, яблочный сок.

Обед. Суп из сборных овощей со сметаной, творожная запеканка, кисель молочный.

Ужин. Яблоки, запеченные в белковом омлете, сок фруктовый.

На ночь. Кефир.

СРЕДА

1-й завтрак. Салат из свежей капусты, макароны с творогом, чай с лимоном.

2-й завтрак. Котлеты картофельные, запеченные со сметаной, сок фруктовый.

Обед. Борщ вегетарианский со сметаной, рагу из вареного мяса с молочным соусом, картофельное пюре, желе лимонное.

Ужин. Сырники, запеченные со сметаной, рагу из овощей, кисель фруктовый.

На ночь. Свежие яблоки.

ЧЕТВЕРГ

1-й завтрак. Салат из капусты и яблок, каша гречневая молочная, чай с лимоном, яйцо всмятку.

2-й завтрак. Котлеты морковно-яблочные, отвар шиповника.

Обед. Рассольник на овощном отваре со сметаной, блинчики с творогом, кисель из черной смородины.

Ужин. Яблоки, фаршированные творогом, тыква, запеченная в сметане, сок яблочный.

На ночь. Простокваша.

ПЯТНИЦА

1-й завтрак. Салат из свежих помидоров, творог со сметаной, кисель фруктовый.

2-й завтрак. Котлеты капустные со сметаной, отвар шиповника.

Обед. Суп молочный с домашней лапшой, голубцы с гречневой кашей и творогом со сметанным соусом, арбуз.

Ужин. Пудинг творожный со сметаной, котлеты морковные, компот из свежих фруктов.

На ночь. Свежие яблоки.

СУББОТА

1-й завтрак. Салат из сборных овощей, каша пшенная на молоке, чай с вареньем, натуральный омлет из 1 яйца.

2-й завтрак. Зразы морковные с яблоками и отвар шиповника.

Обед. Щи из свежей капусты вегетарианские, пудинг творожный с яблоками, кисель молочный.

Ужин. Омлет белковый запеченный, кабачки, запеченные в сметане, фруктовый сок.

На ночь. Кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1-й завтрак. Салат из помидоров, огурцов и яблок с растительным маслом, творог с молоком, компот из свежих фруктов.

2-й завтрак. Капуста, запеченная в белом соусе, кисель фруктовый.

Обед. Окрошка, курица отварная с рисом, яблоки печеные.

Ужин. Ватрушка творожная с фруктами, рагу из овощей, чай с молоком.

На ночь. Свежие яблоки или стакан кефира.

На весь день. 300 г черного хлеба, 100 г белого хлеба, 30 г сахара, 20 г сливочного масла.

Я ела куриное мясо два месяца, и поджелудочная успокоилась

40 ЛЕТ

Мне 61 год. В 2000 году перенесла первую операцию — по удалению миомы. Сделали ее неудачно: внутри все загноилось. Не успела оклематься, снова оказалась в больнице: потребовалась операция на кишечнике, удалили 30 см. Никто не думал, что я выживу, однако Господь подарил жизнь. Потом было еще 5 операций, в общем, 11 лет я была прописана на больничной койке. Но вот уже год обхожусь без стационара. Антибиотиками врачи посадили поджелудочную железу. После второй операции выписали меня домой, а я есть ничего не могу. Дикие боли были в поджелудочной. «Скорая» приезжала 3 раза в день. Похудела на 27 кг. Потом соседка посоветовала сходить в железнодорожную поликлинику на прием, там работала доктор с большим опытом. Пошла. Доктор осмотрела и сказала: «Поджелудочная железа не может существовать без животного белка. Прямо сейчас купите курицу, сварите и можете всю ее съесть. Не бойтесь, боли не будет. Ешьте мясо курицы ежедневно по 150-200 г в течение 2 месяцев». Купила я курицу, сварила, положила на блюдо, села за стол — смотрю на нее. Потом решилась: съела кусочек — не болит, еще кусочек — не болит... В общем, наелась вдоволь. Я ела мясо курицы 2 месяца, и вот уже 10 лет моя поджелудочная меня не беспокоит. Буду рада, если совет кому-нибудь пригодится.

Была у меня еще одна проблема со здоровьем — суставы. С Божьей помощью я решила и ее. Моя приятельница купила себе пояс от радикулита с добавлением турмалина. Надевается набором — пояс, два наколенника и накладка на шею. А у меня очень болели тазобедренные суставы. Я купила — и как будто родилась заново. Теперь этот пояс всем советую. Если не сможете купить пояс у себя, помогу купить. Вот такая моя история. Желаю всем здоровья, если его нет, и радости в жизни!

Таисия Александровна Титаренко, Буденновск, Ставропольский край

Баклажаны

Те пожилые люди, которые регулярно, практически круглогодично употребляют в пищу баклажаны — в свежем виде, как домашние заготовки на зиму, в виде баклажанной икры, — меньше страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и дольше живут.

У них меньше проблем с печенью, кишечником, суставами и позвоночником. Родиной баклажана являются Индия и Китай, где они растут в диком виде. Сейчас баклажаны выращивают на юге России, в Молдавии, на Украине, в Средней Азии и на Кавказе.

Баклажаны собирают тогда, когда семена плодов находятся в стадии молочной зрелости. Плоды сушат, солят, маринуют, замораживают, консервируют, готовят из них икру, употребляют в пищу в жареном или отварном виде. Кстати, свежие плоды рекомендуется хранить в холодильнике всего несколько дней.

В плодах баклажана содержится около 90% воды, 4% сахаров, до 1,5% клетчатки, 1,4% белка, витамины группы В, С, РР, провитамин А, калий, кальций, железо, фосфор и специфическое для баклажана соединение — мелонген, придающий овощу горьковатый привкус.

Баклажан заметно снижает уровень холестерина в крови, способствует уменьшению отложения холестериновых бляшек на стенках сосудов. Ценность баклажана также в том, что в нем много калия, а он положительно влияет на работу сердца и увеличивает выведение жидкости из организма. Поэтому его рекомендуют при атеросклерозе сосудов сердца, мозга, нижних конечностей, при ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности, при гипертонии и нарушении ритма сердечных сокращений.

Баклажан полезен больным, перенесшим острый инфаркт миокарда и инсульт.

Поскольку баклажан обладает мочегонным действием, его рекомендуют при отеках ног, связанных с сердечной и почечной недостаточностью. Баклажан способствует выведению уратов из почек и мочевого пузыря. Поэтому блюда из этого овоща рекомендуется готовить больным мочекаменной болезнью, при избыточном количестве пуринов (уратов) в организме и больным подагрой. По мнению диетологов, если наряду с диетой принимать в пищу и лекарственные растения, это позволяет излечиться от мочекаменной болезни и надолго забыть о приступах подагрических болей в суставах.

Особенно полезны баклажаны пожилым людям, как правило, имеющим «букет» различных заболеваний: деформирующий артроз, остеохондроз, остеопороз — этих недугов редко кому из пожилых людей удается избежать. Благодаря своему химическому составу баклажан способствует восстановлению хрящевой ткани суставов и укрепляет кости. И еще баклажаны улучшают пищеварение, нормализуют перистальтику кишечника, поэтому блюда из них рекомендуются при хроническом гастрите, особенно со сниженной секреторной функцией, при синдроме раздраженного кишечника, особенно со склонностью к запорам, и дисбактериозе.

Из плодов баклажанов делают настой и сок, которые эффективно применяются при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклерозе, а также при отеках.

Сок из баклажанов. Очистите от кожицы молодой свежий баклажан, натрите его на крупной пластмассовой терке и отожмите сок. Пейте его по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар баклажанов — отличное желчегонное средство. Очистите от кожицы 1 средний баклажан, нарежьте мелкими кубиками и залейте 250 мл кипящей воды. Поместите посуду на водяную баню на полчаса, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Полезно знать

● **При артрозе** смочите в молочной сыворотке (можно получить, нагревая обычную простоквашу) тряпочку, наложите на больной сустав, укройте полиэтиленом, затем укутайте теплым шарфом. Компресс лучше делать на ночь, а к утру боль пройдет.

● **Чтобы рассосалась жидкость в колене,** на сочный капустный лист тонким слоем намажьте мед, прибинтуйте его к колену и зафиксируйте компрессом. Повязку меняйте по мере высыхания капусты. Результат не заставит себя долго ждать.

● **При нейродермите** для уменьшения сухости кожи помогут ванны: 100 мл растительного масла (лучше оливкового) влейте в 150 мл молока, размешайте до получения однородной массы. Смесь вылейте в теплую ванну. Длительность процедуры — не более 15 минут раз в неделю.

Много лет не давала покоя печень...

Много лет мне не давала покоя печень. Что только ни пробовала — и таблетки, и травы — ничего не помогало. Так продолжалось до тех пор, пока я не попробовала рецепт, который мне посоветовал знакомый. Для лекарства понадобится изюм и настоящий виноградный уксус (его придется поискать в магазинах). Изюмом неплотно наполните бутылку и залейте уксусом. Настаивайте в прохладном месте месяц, процедите и ешьте изюм по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

И. Н. Громова, Астраханская обл.

Эликсир для суставов

Раньше у меня были проблемы с суставами — они болели и сильно хрустели. Но вот уже несколько лет курсами по 2-3 раза в год при помощи этого рецепта лечу свои суставы. Рецепт такой: пропускаю через мясорубку 3 лимона, 100 г очищенного чеснока и 200 г промытых корней сельдерея, заливаю 2 л крутого кипятка, закрываю крышкой и остужаю. Пью эликсир по 1/4 стакана утром натощак за 20-30 минут до завтрака ежедневно. Первый раз я принимала лекарство 3 месяца (3 недели принимала, неделя — перерыв). Сейчас начинаю принимать эликсир, когда появляются боли, и пью в течение месяца. За это время суставы опять приходят в норму.

М. Н. Савельева, Белгородская обл.

Голова перестанет кружиться

Есть хороший рецепт от атеросклероза сосудов. Он поможет и при болях в сердце, не будет кружиться голова, улучшатся зрение и слух, исчезнет шум в голове. А рецепт такой: возьмите 25 г гвоздики (приправа), 0,5 л водки, 0,5 кг сахара, 3-4 лимона (натрите на терке с кожурой). Все смешайте, перелейте в трехлитровую банку, туда же добавьте теплую кипяченую воду до плечиков банки и настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, пока не закончится банка, потом сделайте перерыв 7 дней. На курс лечения понадобится 3 банки лекарства.

И. Н. Емшанова, Н. Новгород

Салат из свёклы чистит почки

Время от времени я готовлю салат для очищения почек. Очищаю свеклу, разрезаю на 4 части, заливаю водой и подсолнечным маслом из расчета 1/2 стакана воды и 2 ст. ложки масла на 200 г свеклы (порция для одного человека). Тушу в закрытой кастрюле 30 минут. Когда остынет, натираю на крупной терке, добавляю 2 измельченных зубчика чеснока и заправляю сметаной. Салат ем вместо ужина без хлеба, после этого выпиваю стакан несладкого чая. Но хочу предупредить, что при острых воспалительных процессах в почках такое лечение противопоказано.

О. Н. Шапошникова, Новокузнецк, Кемеровская обл.

Чем сердце успокоить?

Причины тахикардии могут быть разными, но в любом случае надо обратить самое пристальное внимание на диету.

*** На фоне стресса тахикардия** лечится регулярным приемом такого средства. На терке натрите вместе с кожурой, удалив косточки, 0,5 кг лимонов, смешайте их с 50 г меда, измельченными 20 плодами абрикоса или курагой и тщательно все перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером, перед едой.

*** Если тахикардия появляется после переутомления,** а также для укрепления сердца каждый день включайте в рацион курагу, изюм, финики, инжир, чернослив, виноград, кизил, корень сельдерея, петрушку, бананы, орехи (до 50-100 г в сутки), а также твердые сорта сыра, которые содержат кальций, необходимый нервным волокнам.

*** При аритмии** народные целители советуют регулярно есть пшенную кашу, сваренную специальным способом. Прокалите пшено на очень сильном огне так, чтобы оно не изменило цвет. Затем тщательно промойте 1/3 стакана готового пшена, добавьте 2/3 стакана воды и варите до готовности на медленном огне. Это количество каши надо съесть в течение суток. Можно добавить сливочное масло и мед, а также немного соли.

*** При сбоях в сердечном ритме** полезны гранатовый, виноградный, персиковый и абрикосовый соки, а также сок капусты, петрушки и сельдерея. Очень полезен огуречный сок, который укрепляет сердечно-сосудистую систему и обладает мочегонным эффектом. Каждый день можно выпивать по 1 стакану сока репы с добавлением ложки меда или пить по 2-3 стакана сока хурмы.

ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ ОТВАРИВАЙТЕ ПЛОДЫ ИНЖИРА В МОЛОКЕ В ТЕЧЕНИЕ 15-20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ЦЕЛЕБНОЕ МОЛОКО В ГОРЯЧЕМ ВИДЕ ПО 2-3 СТАКАНА В ДЕНЬ.

Спрашивали? Отвечаем

ЛЮБЛЮ СЫР С ПЛЕСЕНЬЮ...

Я очень люблю сыр с плесенью. Но подруга сказала, что увлекаться им не стоит, так как он не очень полезен для организма. Правда ли это?

Оксана, Красноярск

Да, это правда. Сыр с плесенью производится с использованием специальных грибков. Такие же грибки вырабатывает антибиотик пенициллин. Из-за присутствия в сыре с плесенью подобных веществ у людей, склонных к аллергии на антибиотики пенициллинового ряда, могут возникнуть аллергические реакции. К тому же злоупотребление сыром с плесенью может нарушить равновесие собственной микрофлоры кишечника и спровоцировать брожение. Категорически нельзя есть сыр с плесенью маленьким детям, беременным и тем, кто страдает грибковой инфекцией (в этом случае от деликатеса надо отказаться до полного выздоровления). Также сыр с плесенью лучше исключить из меню людям, недавно перенесшим кишечную инфекцию или пролечившимся антибиотиками.

ХОЧУ ПОХУДЕТЬ: ЕМ ОДНУ ГРЕЧКУ...

Хочу похудеть. Уже две недели ем одну лишь гречку... Это не опасно?

А. П. Салихов, Московская обл.

Есть одни и те же продукты вообще вредно — авитаминоз вам точно обеспечен! Гречневой диеты нельзя придерживаться более чем 3-4 дня подряд, максимум — неделю, и повторять не чаще чем 1 раз в месяц. Без последствий можно устраивать один разгрузочный гречневый день в неделю. Кстати, авитаминоз — еще не самое страшное, если есть одну гречку. Нарушится зрение, может появиться дерматит и начнутся проблемы с эндокринной системой. Как ни хороша гречка сама по себе, она не содержит всех необходимых организму веществ. Кроме того, после выхода с такой диеты и нарушения обмена веществ человек обычно стремительно набирает вес.

ЗАПРЕТИЛИ ЕСТЬ СВЕЖИЙ ХЛЕБ...

После удаления желчного пузыря мужу запретили есть свежий хлеб. Почему?

Елена, Москва

Гастроэнтерологи не советуют есть свежий хлеб даже здоровым людям. В свежем хлебе могут содержаться остатки дрожжей, вызывающие излишнее брожение в кишечнике. Кроме того, свежий хлеб — очень клейкий, в желудке и кишечнике он слипается в комок, переработать который трудно даже здоровой пищеварительной системе. А при болезнях желудочно-кишечного тракта и после операции на брюшной полости есть его категорически не рекомендуется. Лучше есть слегка зачерствевший хлеб или сухари.

ЧЕМ ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД ЛУЧШЕ?

Читала, что лучше есть горький шоколад, но, посмотрев на калорийность, разницы не нашла. И еще один вопрос: почему рыба или овощи на пару лучше, чем отварные или запеченные? Ведь калорийность такая же...

Т. И. Сирина, Самара

В горьком шоколаде меньше сахара и меньше животного молочного жира, чем в обычном, классическом. Калорийность, конечно, одинаковая. Поэтому шоколад нужно употреблять в меру — хоть горький, хоть сладкий. Ну а пища, приготовленная на пару, сохраняет максимум витаминов и микроэлементов.

И. П. Андрусенко, врач-диетолог

Ушиблись?

* Натрите лук на мелкой терке и делайте с кашицей компрессы. Особенно они полезны при ушибе колена.

* Мелко нарежьте 2 головки чеснока, залейте 500 мл 6%-ного уксуса, настаивайте сутки. Настойку используйте для растирания ушибленного места (перед применением взболтайте), после чего сверху тепло укутайте.

* Пропустите через мясорубку листья, стебли и корни конского щавеля и кашицу приложите к больному месту.

С пылу, с жару!

Несладкие овощные пироги

НАЧИНКА — КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ

Для теста: 3 яйца, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана майонеза, 1,5 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соды.

Для начинки: 5 картофелин, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный перец, специи по вкусу.

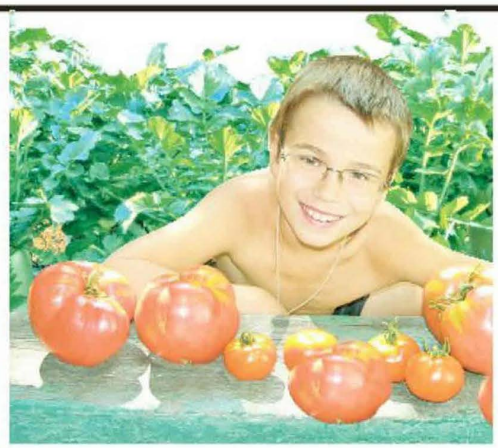
Приготовьте начинку: очистите и нарежьте мелко картофель и лук. Обжарьте на растительном масле картофель, добавьте к нему лук и жарьте все вместе еще 5 минут, не доводя до полной готовности. Посолите начинку, добавьте специи по желанию. Пока наша начинка остывает, приготовьте тесто. Яйца, сметану и майонез взбейте миксером, добавьте муку и соду и хорошо перемешайте. Выложите половину теста в форму, которую предварительно смажьте маслом или застелите пергаментной бумагой. Аккуратно уложите начинку, накройте второй половиной теста. Выпекайте 50 минут при 180°С.

ЛЕПЁШКИ С КАРТОШКОЙ

2 яйца, мука, щепотка соли, 1 стакан воды, 1 кг картофеля, 3 стакана молока, петрушка, сливочное масло.

Из яиц, воды, соли и муки замесите тесто как для пельменей. Раскатайте тонкий пласт, вырежьте круги размером с блюдце. Каждый круг проткните в нескольких местах вилкой, обжарьте на сухой сковороде с обеих сторон. Готовые лепешки положите под влажную марлю на 1-2 минуты, чтобы они стали мягкими.

Для начинки приготовьте картофельное пюре на молоке, добавьте кусочек сливочного масла, нарубленную петрушку. На одну половину лепешки выложите небольшое количество картофельного пюре, разровняйте его, сложите лепешку пополам, смажьте сливочным маслом. Иногда в качестве начинки используют пшенную кашу. Подавайте в горячем виде.



Помидоры с фаршем

1 кг помидоров, 100 г вареного мяса или колбасы, 100 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу, листья зеленого салата.

Сваренный картофель, мясо или колбасу, яйцо мелко нарежьте, добавьте нарезанный мелкими кубиками огурец. Все смешайте, заправьте майонезом. У спелых помидоров срежьте верхушки, выберите ложкой содержимое, сделав углубление, и слегка посыпьте солью и перцем. Заполните помидоры салатом и уложите на блюдо на листья салата.

Секреты вкусных пирогов

ГЛАЗИРОВАННОЕ изделие долго не черствеет и лучше сохраняется.

МЕДОВЫЕ пироги и пряники после приготовления немного жестковаты. Их можно сделать мягче, если положить в глиняную посуду и переложить яблоками.

ФРУКТОВЫЙ пирог будет сочным, если под фрукты положить слой творога.

ЯБЛОКИ в пироге быстрее приготовятся, если в духовку поставить горшок с горячей водой.

ОЧИЩЕННЫЕ яблоки и груши для начинки сохранят свой цвет, если перед приготовлением их завернуть в салфетку, пропитанную уксусом.

В МАСЛО для жареных пирожков можно добавить топленое масло (на 1 кг растительного масла — 300 г топленого), тогда они станут ароматнее.

ЕСЛИ творог оказался очень влажным, сыворотку можно отделить, завернув творог в марлю и подвесив или положив под груз.

Пригодится

■ КУСКИ КРУПНОЙ МОРСКОЙ РЫБЫ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ОПУСТИТЕ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ В РАЗВЕДЕННЫЙ УКСУС.

■ ПРИ ЖАРКЕ РЫБЫ СМЕШИВАЙТЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С РАСТИТЕЛЬНЫМ ИЛИ СО СВИНЫМ ЖИРОМ — РЫБА ЛУЧШЕ ПОДРУМЯНИВАЕТСЯ И МЕНЬШЕ ПОДГОРАЕТ.

■ РАЗРЕЗАННУЮ НА КУСКИ РЫБУ ЛУЧШЕ ЖАРИТЬ НЕОТТАЯВШЕЙ: ОНА ПОЛУЧАЕТСЯ БОЛЕЕ СОЧНОЙ И ВКУСНОЙ.

Блюда из баклажан

МУСАКА

500 г фарша, 1 крупный баклажан, 3 помидора, 1 луковица, 30 мл белого вина, 100 г сыра, соль, перец.

Для соуса бешамель: 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л молока.

Обжарьте фарш с луком и помидорами, порезанными кубиками. Добавьте вино, посолите, поперчите. Нарежьте тонкими ломтиками баклажан, обваляйте в муке, посолите и обжарьте на растительном масле. Для соуса растопите масло, добавьте муку, молоко, тщательно размешайте, чтобы не было комочков. Выложите в форму слой баклажанов, слой фарша, залейте соусом, сверху посыпьте тертым сыром. Поставьте форму в духовку и выпекайте 30 минут при 200°С.

РУЛЕТИКИ «АППЕТИТНЫЕ»

3 средних баклажана, 3 морковки, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 100 г майонеза, пучок укропа или петрушки.

Баклажаны нарежьте вдоль длинными языками, слегка посолите и пусть полежат минут 30. Потом обсушите и обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Отдельно потушите на растительном масле натертую морковь и мелко порезанные помидоры. Остывшие овощи смешайте, добавьте мелко порубленный чеснок, натертый сыр и майонез. По желанию посолите и поперчите. Выложите начинку на баклажанные язычки и скатайте тугие рулетики, начиная с узкого конца. Рулетики положите на 20 минут в холодильник. При подаче посыпьте зеленью.

Цветная капуста

С МАСЛОМ И ЯЙЦАМИ

500 г цветной капусты, 1 луковица, 3 яйца, 100 г сливочного масла, зелень кинзы, петрушки, укропа, соль по вкусу.

Разделите кочан цветной капусты на черешки и отварите до полуготовности в подсоленной воде, после чего остудите. Лук мелко нарежьте и спассеруйте в сотейнике в половине сливочного масла. Затем к луку добавьте соцветия цветной капусты, оставшееся сливочное масло, посолите, закройте крышкой и тушите еще 10 минут. Добавьте в сотейник мелко нарезанную зелень, перемешайте, залейте взбитыми яйцами, смешанными с мелко нарезанным укропом и солью, сбрызните маслом, закройте крышкой и держите на огне до готовности яиц.

ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

1 средний кочан цветной капусты.

Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1-2 ст. ложки муки, 2-3 зубчика чеснока, перец, соль.

Капусту отварите в подсоленной воде до готовности и разберите на соцветия.

Приготовьте соус: муку поджарьте с маслом до светло-желтого цвета, влейте немного отвара от капусты, посолите, поперчите, добавьте толченый чеснок и варите до загустения. Горячую капусту залейте чесночным соусом и сразу подайте к столу.

В СМЕТАНЕ

1 кг цветной капусты, 500 г сметаны, 4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды, соль.

Капусту разделите на мелкие соцветия, уложите в глубокую сковороду, посолите, залейте водой, накройте крышкой и поставьте на средний огонь. Когда вода испарится, огонь чуть убавьте, капусту залейте сметаной, добавьте растительное масло, перемешайте, снова накройте крышкой и держите на огне 20 минут, иногда помешивая. Когда сметана загустеет, впитается в капусту, а капуста слегка подрумянится по бокам, блюдо готово.

ПУДИНГ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ТВОРОГОМ

По 200 г цветной капусты и творога, 2 моркови, 1 стакан молока, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, соль.

Капусту мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке. Овощи залейте половиной нормы молока, добавьте кусочек масла, соль и готовьте до мягкости. Из манной крупы и оставшегося молока сварите кашу, добавьте творог, тушеные овощи, яичные желтки, сахар и хорошо перемешайте. Осторожно введите в смесь взбитые в пену белки. Массу выложите на сковороду, смазанную маслом, и запекайте в духовке.

Рыбный день — четверг

Треска в кляре

600 г трески, 220 мл воды, 160 г муки плюс еще немного для панировки, 1/4 чайн. ложки соды, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Рыбу нарежьте довольно крупными кусками, посолите и поперчите по вкусу. Муку просейте с содой, посолите, постепенно влейте воду и замесите густое однородное тесто, примерно как на оладьи. Каждый кусок рыбы обваляйте в муке, излишки стряхните. Обмакните рыбу в кляр и сразу переложите в разогретое масло. Жарьте с обеих сторон до золотистой хрустящей корочки. Обжаренные куски рыбы выложите на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир. Подаем с майонезом и гарниром из жареного картофеля или риса.

Рыбка в сухарной корочке

1 кг филе морского языка, 3-4 яйца, 5 ст. ложек муки, 7 ст. ложек панировочных сухарей, молотый белый перец, 1 чайн. ложка лимонного сока, молотая паприка, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, укроп, соль, растительное масло для жарки, зелень для украшения.

Филе морского языка разморозьте, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте порционными кусочками. Смешайте соль, паприку и молотый белый перец. Кусочки рыбы переложите в кастрюлю, равномерно пересыпая солью с приправами, затем полейте соком лимона и оставьте на 30 минут. Укроп мелко порубите. Панировочные сухари смешайте с молотыми орехами. Яйца перемешайте венчиком в миске с рубленым укропом. Каждый кусочек рыбы сначала запанируйте в муке, затем окуните в миску с укропом и яйцами, а после этого обваляйте в сухарях с орехами. Растительное масло разогрейте на сковороде и обжарьте кусочки рыбы с двух сторон до золотистого цвета. Выложите на тарелку, украсьте листиками зелени и подавайте.

Карп, запеченный с яблоками и чесноком

1 тушка карпа, 2 зубчика чеснока, 1 яблоко, 1 лимон, 50 г сметаны, соль, перец, укроп, панировочные сухари, приправа для рыбы, растительное масло.

Карпа тщательно очистите от чешуи, удалите внутренности, голову и хвост. Яблоко нарежьте ломтиками, чеснок — тонкими пластинками. Карпа посолите, поперчите, присыпьте рубленым укропом, приправой и сбрызните лимонным соком. Выложите в смазанную маслом форму, в брюшко уложите яблоки и чеснок. Сверху карпа присыпьте панировочными сухарями. Поставьте в духовку, разогретую до 200°С, на 30 минут.

Перед подачей рыбу полейте сметаной.

Обедаем дома

СОЛЯНКА С ЯЗЫКОМ

1 говяжий язык, 2 говяжьи почки, 1 луковица, 4 соленых огурца, 200 г копченых колбасок, по 300 г говядины и баранины, 2 ст. ложки томатного соуса, немного оливок, лимон, зелень петрушки, уксус, соль.

Отварите язык: первую воду слейте и в 3 л свежей воды варите 2 часа. Язык очистите. Бульон остудите, соберите с него жир. У почек удалите пленки, протоки и жир, нарежьте кубиками и на 20 минут засыпьте содой. Промойте, залейте уксусом, обильно посыпьте солью и оставьте на 40 минут. Говядину и баранину нарежьте кубиками и обжарьте. Колбаски нарежьте колечками. В жире от языка обжарьте измельченные лук, огурцы и все мясные ингредиенты (кроме языка). Влейте стакан бульона и тушите 15 минут. Влейте томатный соус и переложите в кипящий бульон. Добавьте крупно нарезанный язык и варите 10 минут. Дайте настояться 20 минут и подавайте, положив в тарелки оливки, лимон и петрушку.

АДЖАПСАНДАЛ ПО-ДОМАШНЕМУ

По 500 г говядины, картофеля, лука, моркови и помидоров, 2-3 болгарских перца, 2 баклажана, 5 зубиков чеснока, зелень (реган, кинза, петрушка), соль и перец по вкусу.

Порежьте баклажаны кубиками среднего размера и выдержите их в соленом растворе час. Затем слейте воду, отожмите. Картофель, перец, мясо нарежьте кубиками, лук — полукольцами, морковь — кружочками. С помидоров снимите кожицу и порежьте. На дно кастрюли с толстым дном выложите слоями: мясо, лук, морковь, картофель, баклажаны, перец, помидоры. Каждый слой посыпьте солью, перцем, специями, чесноком. Ни грамма воды! Все готовится в собственном соку. Накройте крышкой и поставьте на маленький огонь на 2,5 часа. В конце посыпьте измельченной зеленью.

ЗАКУСКА «БУКЕТ»

3 моркови, зубок чеснока, майонез, плавленый сыр пластинками, болгарский перец, зелень, салатные листья.

Морковь натрите на мелкой терке. Раздавите чеснок, добавьте майонез, перемешайте. Перец порежьте тонкими полосками. Плавленый сыр сверните кулечком, слегка прижимая в месте соединения. Наполните каждый кусочек салатом из моркови, вставьте полосочку перца. Выложите «цветы» на салатные листья, украсьте зеленью.

Из почты «Айболита»

Курица на углях

Беру цыпленка, размораживаю, натираю специями, заворачиваю в толстую фольгу, кладу в угли, полчаса — и готово. Так же готовлю и свежемороженую скумбрию — тоже супер. А из холодных закусок делаю такие конвертики. Беру плоский лаваш, разрезаю на квадратики 10х10 см. Брынзу смешиваю с зеленью — укропом и петрушкой. Если брынза сухая, добавляю немного сметаны. Эту смесь кладу в лаваш и скручиваю в конвертик. Закуска супер! Эх, хорошая пора началась!

Елена, Владивосток

Шашлык из речной рыбы

Хочу поделиться рецептом шашлыка из свежей речной рыбы. Получается он нежным и вкусным, ведь рыба свежая! Итак, любую речную рыбу чищу, солю и перчу, а сверху обязательно натираю подсолнечным маслом. Потом на коже от верхнего плавника вдоль ребер делаю ножом вертикальные насечки глубиной до 1 см через 1-1,5 см от головы до хвоста. Жарю над раскаленными углями, постоянно переворачивая и сбрызгивая холодной водой. Подаю со свежими овощами, луком, порезанным кольцами, и зеленью укропа.

И. Романов, Воронежская обл.

Кофе просто обожаю!

Не представляю, как день может начаться без него. Собрала множество рецептов. Самый простой — кофе по-арабски. На дно турки сыплю немного сахара и ставлю ее на огонь. Когда сахар станет коричневатым, доливаю воду и довожу ее до кипения. Затем засыпаю молотый кофе. Когда появится первая пенка, снимаю напиток с плиты и даю ему остыть. Так делаю три раза, затем разливаю по чашкам. Пикантности напитку придадут пряности и цедра цитрусовых. Их можно засыпать в турку вместе с кофе. Летом люблю побаловать себя холодным кофе. Вкусно получается, если в охлажденный напиток добавить миндаль и клубничный сироп, а затем взбить миксером.

И. Панкова, Туапсе, Краснодарский край

Мясо на столе — *Всем понравится*

Из утки вкуснотища!

УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯБЛОКАМИ

1 утка, 4-5 яблок, тмин, соль, сахарная пудра.

Тушку натрите солью, заполните очищенными от кожуры и нарезанными дольками яблоками и зашейте отверстие нитками. Налейте в жаровню немного воды, посыпьте утку тмином и жарьте в духовке. Периодически протыкайте кожицу вилкой и поливайте утку вытекающим соком. Когда утка будет готова, достаньте из нее яблоки и посыпьте сахарной пудрой.

ЖАРЕНАЯ УТКА С ВИШНЯМИ

1 утка, 500 г вишни (можно мороженой), 250 мл красного вина, перец, соль.

Тушку утки посолите, поперчите, положите в утятницу и жарьте в духовке, периодически поливая ее выделившимся соком. У вишен удалите косточки и тушите в красном вине 5 минут, посолите. За 10 минут до окончания жаренья птицы положите в утятницу вишни. Готовую утку разрежьте на порции и подайте с вишнями, соус слейте и подайте отдельно.

УТКА С ЯГОДНЫМ СОУСОМ

1 небольшая утка, 250 г риса, 50 г сливочного масла, 2 яблока, 1 апельсин, листовой салат, соль, специи. Для соуса: 200 г замороженных или свежих любых ягод, 1,5 ст. ложки сухого вина, 1 ст. ложка сахара.

Филе утки посолите, натрите специями, обжарьте и доведите до готовности в духовом шкафу. Яблоки и апельсин очистите, нарежьте ломтиками и обжарьте. Рис отварите. Для приготовления соуса замороженные или свежие ягоды проварите с вином и сахаром, протрите. На блюдо уложите листья салата и рис, сверху — нарезанное ломтиками жареное филе, украсьте обжаренными яблоками и апельсином. Соус подайте отдельно в соуснике.

УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

1 утка, 400 г квашеной или свежей капусты, 100 г сливочного масла, 10 кислых яблок, 5 луковиц, по 1/2 стакана сухого вина и бульона, перец, соль.

Капусту измельчите, отожмите и поджарьте с рубленым луком в масле. Когда капуста станет мягкой, добавьте нарезанные дольками яблоки, перец, соль, бульон и тушите 5-10 минут. Подготовленную утку посолите, поперчите изнутри и снаружи, заполните брюшко начинкой, а отверстие зашейте. Положите спинкой на сковороду, влейте 1/3 стакана воды и поставьте в разогретую духовку. Запекайте 1,5-2 часа, периодически поливая тушку вытопившимся жиром и вином. Готовую утку нарежьте на порции, уложите на блюдо, а вокруг — капусту с яблоками.

Пригодится

- УВЯДШУЮ ЗЕЛЕНЬ МОЖНО ОСВЕЖИТЬ. ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ЕЕ НА 1 ЧАС В ХОЛОДНУЮ ВОДУ С ДОБАВЛЕНИЕМ УКСУСА (1 СТ. ЛОЖКА НА 1 Л ВОДЫ).
- ЕСЛИ В РАССОЛ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ ДОБАВИТЬ НЕМНОГО СУХОЙ ГОРЧИЦЫ, ОНИ СТАНУТ ВКУСНЕЕ И ДОЛЬШЕ СОХРАНЯТСЯ.
- КОРЕНЬ ПЕТРУШКИ, А ТАКЖЕ СЕЛЬДЕРЕЯ СТАНЕТ БОЛЕЕ АРОМАТНЫМ ПРИ ТУШЕНИИ, ЕСЛИ ЕГО НЕ НАРЕЗАТЬ НОЖОМ, А НАТЕРЕТЬ НА ОВОЩНОЙ ТЕРКЕ.

В доме малыш

СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ

Малина (или любая другая ягода), сахар, творог, яйца, мука, пудра сахарная, подсолнечное масло.

Смешайте ягоды с сахаром и блендером измельчите все до однородной массы. Смешайте творог с яйцами, мукой и сахарной пудрой. Слепите из теста шарики, обваляйте их в муке и обжарьте на небольшом огне. Выложите сырники на тарелку, щедро полейте ягодным пюре и посыпьте сахарной пудрой.

ЯГОДНЫЙ ДЕСЕРТ ИЗ МАНКИ

2 ст. ложки манной крупы, 1,5 ст. ложки порошка какао, 1,5 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, любая ягода без косточек.

Смешайте какао, сахар и манку. Залейте молоком, перемешайте и варите на медленном огне до загустения, постоянно помешивая. Выложите манку в стаканы, чередуя с ягодами. Украсьте по желанию.

Пирог с крыжовником

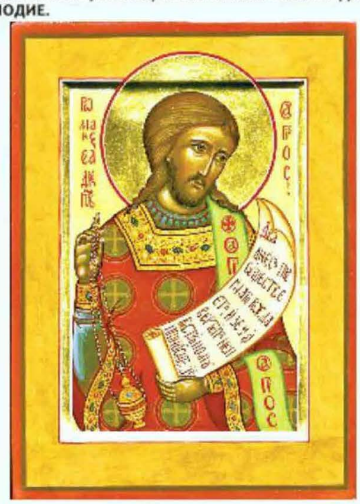
500 г крыжовника, 450 г муки, 1/2 пакетика сухих дрожжей, 175 г сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 1 яйцо, 165 г сливочного масла, 6 ст. ложек молока, щепотка соли.

Для дрожжевого теста смешайте в большой миске 250 г муки и сухие дрожжи. Добавьте 75 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, щепотку соли, яйцо, 65 г размягченного сливочного масла и молоко и вымесите тесто. Миску с тестом накройте чистым полотенцем и поставьте в теплое место на 30 минут, чтобы оно подошло. Для посыпки смешайте 200 г муки, 100 г сахара, оставшийся ванильный сахар и 100 г растопленного сливочного масла. Вымесите рассыпчатое тесто. Крыжовник вымойте и откиньте на дуршлаг. Дрожжевое тесто слегка разомните, раскатайте в пласт и выложите его в смазанную маслом форму для пирога, сделайте бортики. Оставьте тесто в форме на 15 минут, чтобы немного подошло. Нагрейте духовку до 200°С. В форму с тестом выложите крыжовник и посыпьте его рассыпчатым тестом. Выпекайте пирог 25-30 минут. Выньте из духовки и оставьте в форме на 15 минут. Остывший пирог достаньте из формы и разрежьте.

Бог в помощь

Икона святого Романа Преподобного

К НЕМУ ОБРАЩАЮТСЯ, ЕСЛИ ВРАЧИ СТАВЯТ ДИАГНОЗ БЕСПЛОДИЕ.



Молитва

Удивляясь подвигам твоим, Роман Преподобный, молим тебя, услышь нас, призывающих тебя. В малой келии затворившись, до кончины своей сам ты пребывал, скудно питаясь и не имея огня, во власянице, нося тяжелые вериги. Благодати божественной сподобившись, многих людей недуги ты уврачевал, святой Роман, и многих жен молитвою своею от бесплодия разрешил. Поэтому и теперь молим, внемли с благоговением и усердием припадающим к тебе и молящимся тебе женам неплодным: умоли Господа Бога, да всемощною силою Своею разрешит Он бесплодие их и чад им дарует, потому что благ и человеколюбив Бог наш, свыше презирающий на нас и исполняющий прошения наши. Аминь!

Помолимся?

ОТ АНТИХРИСТА

Составлена оптинским старцем схииеромонахом Анатолием Потаповым.

«Избави мя, Господи, от обольщения богомерзкаго и злохитраго антихриста, близгрядущего, и укрой меня от сетей его в сокровенной пустыне Твоего спасения. Даждь ми, Господи, крепость и мужество твердаго исповедания имени Твоего святаго, да не отступлю страха ради диавольскаго, да не отрекусь от Тебя, Спасителя и Искупителя моего, от Святой Твоей Церкви. Но даждь мне, Господи, день и ночь плач и слезы о грехах моих и пощади мя, Господи, в час Страшнаго Суда Твоего. Аминь».

ДЛЯ ДУШЕВНОГО УСПОКОЕНИЯ

Читайте в трудные периоды жизни.

«В мире Заступница, Мать Всесвятая, я пред Тобою с мольбой: бедную грешницу, мраком одетую, Ты благодатью покрой. Когда постигнут меня испытания, боль, утрата, враги, в трудный час жизни, в минуты страдания молю я тебя, помоги. Радость, духовного жажду спасения в сердце моем утоли; Царство Небесное, рай, утешение, путь мой прямой укажи. Боже Праведный, Великий, научи, как в мире жить, обнови мой дух, Владыка, силу дай врагов любить. Чтоб смогла я от скверны обмыться, сердце мое увесели, научи меня молиться и сам обо мне молись. Аминь. Аминь. Аминь».

МОЛИТВА «ГОСПОДИ, ПРОСТИ!»

Боже праведный! Прости все мои Ты прегрешения, разреши и отпусти все плотские заблуждения. Не суди меня, Судья, но спаси меня, Спаситель! И погибшего меня оживи, мой Искупитель. О, Христос! Тебя молю: дай в пути земном и тесном видеть лик Твой, как в раю, в царстве вечном и небесном. Аминь.

ЧТОБЫ ОТОМСТИТЬ ПОДЛЕЦУ, ПРОСТО СТАНЬТЕ СЧАСТЛИВЫМ — ОН ЭТОГО НЕ ПЕРЕЖИВЕТ.

Вот это птичка!

На юго-востоке Англии палеонтологи обнаружили останки древнего предка современных уток и гусей. Возраст найденных останков птицы ученые оценивают в 50 млн лет. Птица была гигантских размеров, череп находки в несколько раз объемнее черепов современных уток и гусей, а размах крыльев древней птицы — 5 метров. Представьте себе птицу типа океанского гуся, размер которого сравним с маленьким одноместным самолетом. По сегодняшним меркам и стандартам эта особь кажется очень странной, ведь у птички есть зубы, точнее — зубообразные резцы по краям клюва.

Бог уберёг

После службы в церкви 14-летний школьник Иван вместе с 16-летним братом отправился на железнодорожный переезд.

По лестнице они поднялись на трубы теплотрассы, рядом с которыми проходили контактные провода для электропоездов: с высоты очень красиво смотреть на рельсы. Тут старший брат нашел где-то проволоку и стал ею размахивать. Иван выхватил ее из его рук. Проволока задела провода... Что было дальше, парень до сих пор вспоминает с ужасом. Его отбросило, перед глазами появилась черная дымка. Рук он не чувствовал: они онемели. От боли его шатало из стороны в сторону, а брат ничем помочь не мог: он инвалид детства. Прохожий заметил подростков и вызвал «скорую». Медики, узнав, что произошло, были в шоке. Напряжение в контактных проводах железной дороги, удар от которых получил Иван, 27 тысяч вольт! Шансов спастись практически не было, а подросток получил только ожог груди и рук. «Меня Бог уберег, — объяснил свое счастливое спасение Иван. — Я верующий человек. Хочу когда-нибудь попасть на остров Афон и остаться там. Хочу стать монахом, посвятить свою жизнь Богу».

К пупку — с уважением

Славяне считали пупок границей между верхней «чистой» и нижней «нечистой» половиной тела. Помня о том, что граница всегда должна быть на запоре, завязывали на талии пояс.

И только в Египте и Индии танцовщицы украшали свои пупки серьгами и подвесками. Но, пожалуй, самое уважительное отношение к пупку в Китае. Там пупок и по сей день называют почтительно: «врата жизни». Ложась спать, китайцы даже в сильную жару укрывают пупок, считая его чувствительным не только к ветру, но и к обычной прохладе. Пупок действительно легко застудить. Это печальным образом сказывается на внутренних органах. (Жаль, наши юные девицы оголяют пупок зимой и даже не знают об этом.)

Если с пупком возникают проблемы, нарушается здоровье человека в целом. Вокруг пупка концентрируются отрицательные эмоции и нервное напряжение. Чтобы расслабиться, сбросить негатив, обрести уверенность в себе и хорошее самочувствие, пупок нужно массировать по утрам и вечерам. Как? Слегка подогрейте растительное масло, смочите в нем пальцы и водите ими вокруг пупка, но только по часовой стрелке. Через несколько минут от нервного напряжения не останется и следа.

Советские медики, понятное дело, считали пупок ненужным органом. Ну родился человек, пупок свою функцию выполнил — и все. Как тут не вспомнить американских хирургов, которые в свое время объявили аппендикс ненужным. Его удаляли всем новорожденным без исключения, в результате расстраивалось переваривание грудного молока, и дети отставали в умственном и физическом развитии, вырос число инфекционных заболеваний и дисбактериоза. Оказалось, что аппендикс важен для иммунитета, и этот червеобразный отросток — барьер для воспалительных заболеваний пищеварительного тракта. А еще — «ферма», где размножаются и хранятся полезные микроорганизмы.

После резкого поднятия тяжести, падения с высоты или сильного крика пупок может сместиться. Вслед за ним смещаются, зажимаются, скручиваются и другие органы, а там и до серьезной болезни рукой подать. Например, желудок может опуститься и придавить поджелудочную железу. Та перестанет получать необходимое количество крови, а нехватка инсулина приведет к сахарному диабету. При опущенном пупке сужаются желчные и печеночные протоки, это приводит к образованию камней и прочим малоприятным вещам. Кроме того, пупок — отличный диагност. В том смысле, что по его состоянию можно определить некоторые заболевания.

*** Выпяченный пупок** — признак повышенного давления внутри живота от скопления жидкости или усиленного газообразования в кишечнике.

*** Пожелтевший пупок** — верный признак того, что в животе разлилась желчь или уже имеется желчный перитонит.

*** Синеватый** говорит о застойных явлениях в брюшной полости или циррозе печени.

*** Воспаленный красный пупок** — признак кожного заболевания.

А еще пупок — эрогенная зона многих мужчин. По крайней мере, к такому выводу пришли американские физиологи. В клинике обследовали мужчин с пирсингом пупка: после его прокола у каждого второго улучшилась потенция. «Но почему?» — изумились ученые и теперь всесторонне изучают этот простейший человеческий орган. Кстати, по форме пупка можно без труда определить и характер мужчины. Так что посмотрите на этот орган повнимательнее.

Аппендикс важен для иммунитета. Он — барьер для воспалительных заболеваний пищеварительного тракта. А еще «ферма», где размножаются и хранятся полезные микроорганизмы.

*** Продолговатый горизонтальный пупок** выдает мужчину эгоистичного и очень эмоционального. Он будет постоянно требовать от вас подтверждения его многочисленных достоинств.

*** Вертикальный пупок** — уравновешенная личность. Точно знает, что в жизни хорошо, а что плохо. Отличный семьянин, заботливый отец.

*** Пупок в виде шарика** указывает на добряка и мамочкиного сынка, который не любит и не умеет принимать решения, вечно колеблется и во всем сомневается. Такой мужчина будет постоянно нуждаться в вашей заботе и внимании. Зато он слушается жену всегда и во всем и боготворит ее как единственную богиню своей жизни.

*** Пупок напоминает знак вопроса?** Мужчина — актер и любитель экспериментировать. Обожает славу и предпочитает всегда находиться в центре внимания.

*** Пупок в форме арки.** Мужчина любит деньги, роскошь и удовольствие. Влачить нищенское существование и работать от зари до зари — не его удел. Он почти всегда занимает высокий пост и может позволить себе многое.

*** Пупок в форме подковы.** Его обладатель — волевой, целеустремленный, обладающий открытым и сильным характером мужчина. Не любит навязчивости и утомительных разговоров по душам.

*** Пупок в виде запятой** выдает уступчивый и мягкий характер. Прекрасно ладит с людьми, ненавидит ссоры и скандалы, терпелив.

■ ГЛАСНЫЙ ЗВУК «А» СУЩЕСТВУЕТ ВО ВСЕХ ЯЗЫКАХ МИРА, В АБХАЗСКОМ ВООБЩЕ ВСЕГО ДВА ГЛАСНЫХ ЗВУКА — «А» И «Ы». А В УБЫХСКОМ ЯЗЫКЕ (ОН ТОЖЕ БЫТУЕТ НА КАВКАЗЕ) «А» — ЕДИНСТВЕННЫЙ ГЛАСНЫЙ.

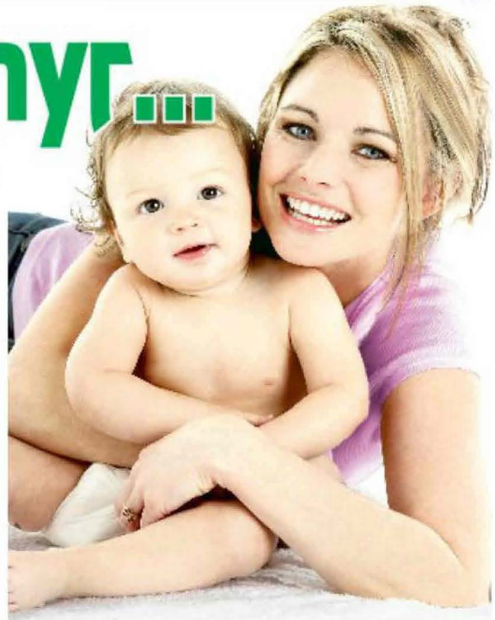
■ С КАЖДЫМ ПРОИЗНЕСЕННЫМ СЛОВОМ В СРЕДНЕМ ВЫПЛЕСКИВАЕТСЯ ПО 2,5 КАПЛИ СЛЮНЫ, КОТОРЫЕ ЛЕТЯТ НА СЛУШАТЕЛЕЙ.

Передачки на тот свет

Мне приснилась покойная тетя Галя и попросила кое-что передать ей через мужа, дядю Гену, — свои любимые тапочки. Я передала эту просьбу дочке тети Гали, а та все исполнила, как мама просила. Все бы ничего, только месяц назад мы похоронили ее, а вчера пришел черед Геника, так она любила называть своего супруга. С тех пор тетя Галя будто открыла потайную дверь из мира мертвых в мир живых. Ко мне во снах все умершие с близлежащих улиц приходят с просьбами. Ношу им передачки, уже ничему не удивляясь. Хорошо, что родственники покойных перестали меня бояться и охотно кладут в гроб любимые вещи родных. А покойники, когда им что-то нужно, приходят и прямо говорят: «Дочка, передай с Леонидом Петровичем тетрадь с моими стихами. Я подскажу, где она лежит». Другая бы плюнула на такие сны, а я не могу обидеть людей, ведь все там будем.

Л. Е.,
Московская обл.

У ребёнка испуг...



Для Т. Н. Староверовой из Иркутской обл., автора письма «Вова моргает глазом и подергивает носом», у сына невроз навязчивых состояний («Айболит» №8 за 2012 г.), и не только.

ПОПРОБУЙТЕ ВЫЛИТЬ ИСПУГ ВОСКОМ

Попробуйте вылить испуг на воск. Приготовьте:

* 100-150 г пчелиного воска и 2-3 церковные восковые свечи;
* глубокую литровую чашку с широким горлышком типа салатника;
* железную чашку и кастрюлю одинаковых размеров.

Во время всего сеанса лечения рядом должна гореть свеча и стоять икона. Усадите больного на стул в дверном проеме лицом к выходу и держите одну чашку у него над головой. Мужчина-лекарь должен быть с непокрытой головой, а женщина-лекарь прикрыть голову платком. Больной независимо от пола должен быть без головного убора. Вся процедура разливания занимает примерно 30 секунд. Не торопитесь, чтобы из-за невнимательности или волнения не выронить чашку с воском.

Во время всего сеанса лечения рядом должна гореть свеча и стоять икона.

Итак, начинайте лечение. Вначале надо растопить воск и свечки: положите их в железную чашку и поставьте на кастрюлю с кипящей водой (на водяную баню). Пока топится воск, трижды прочитайте «Отче наш», трижды молитву «Символ веры», трижды «Живый в помощи» и трижды молитву Николаю-угоднику. К этому времени воск должен расплавиться (расплавленный воск — это черная жидкость, в нем не должно быть нерастаявших кусочков). Осторожно возьмите салфеткой железную емкость с расплавленным воском и начинайте выливать его в чашку с водой. Пока воск льется, вы про себя над чашкой должны трижды сказать: «Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь». Перед тем как разливать воск, потренируйтесь, чтобы раскаленная тарелка не обожгла вам руку, капельки горячего воска не попали на больного и чтобы чашки с воском и водой были для вас удобными. Закончив выливать воск, держите чашку с остывающим воском над головой больного и при этом трижды читайте заговор: «Страсти, страсти, выйди, вылейся из раба Божьего (имя больного; если это ребенок, добавьте слово «младенец»), из буйной головы, из густых кудрей, из ясных очей, из ретивого сердца, из рук, из ног, из жил и спожил, из белого тела, из красной крови, из чистого живота. Не я выливаю страсти, испуг, а выливает Матушка Пресвятая Богородица со всеми ангелами, архангелами, хранителями и покровителями». Затем 3 раза прочитайте «Ключ». После этого чашку поставьте на стол. Остывая, воск постепенно светлеет и твердеет. Только после того как воск остынет, можно достать его из чашки и посмотреть, что получилось. Если человек здоров, воск должен разлиться в плоскую пластинку, ровную с обеих сторон. Если у человека сильно пробито энергетическое поле, его сглазили или испугали, на воске увидите заковыристые наросты. Иногда воск застывает путаным клубком. Самому больному на застывший воск смотреть не надо, иначе лечение не даст результата. С каждым новым сеансом выливаемые воском узоры должны становится глаже и проще. Лечить надо до тех пор, пока воск не растечется ровно. Сеансы лечения надо проводить ежедневно по 2 раза в сутки: на утренней и вечерней заре (после восхода и до захода солнца). Длительность лечения зависит от тяжести болезни — 3, 6, 9 или 12 дней. Лечение женщины надо начинать в женские дни — среда, пятница и суббота, а мужчин — в понедельник, вторник, четверг. Нельзя начинать лечение в воскресенье и нельзя, чтобы последний день лечения также приходился на этот день. Если воскресенье приходится на средние дни лечения, то ничего страшного. Например, вы начали выливать воском женщину в субботу. В воскресенье продолжайте лечение, а в понедельник можете закончить.

Если лечите больного от испуга и энуреза, то сеансы выливания начинайте на убывающий месяц. Воду после лечения выливайте на землю, камни, в туалет — в общем, на что-нибудь неживое. Чистку энергетики делайте на растущий месяц, воду после лечения можно вылить на ствол растущего дерева. У луны три фазы: если месяц в виде буквы С, значит, он стареет, убывает. В другом случае он растет, молодеет. Полная луна — полнолуние. Если больному не помогло лечение при одной фазе луны, попробуйте пролечить его при всех трех фазах. После окончания полного цикла лечения (3, 6, 9, 12 раз) больной должен взять в руки остывший воск, завернуть в бумагу и закопать где-нибудь в землю.

P. S. Вместо заговора «Страсти, страсти...» при лечении испуга можно читать такой заговор: «Испуг, я тебя выливаю, я тебя выкликаю на воск, на воду, на огонь. Выйди, выступи на воск, на воду, на огонь с лица, с головы, груди, спины, сердца, живота, рук, ног, двадцати пальцев, семидесяти двух суставов. Головы не крути, костей не ломи, сердца не сушни, живота не коли, с лица все сними. Аминь. Аминь. Аминь».

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ ПИШУ МОЛИТВЫ

Молитва «Отче наш»: «Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго. Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь».

Если больному не помогло лечение при одной фазе луны, попробуйте пролечить его при всех трех фазах.

Молитва «Символ веры»: «Верую во единаго Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единаго Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единороднаго, иже от Отца рожденнаго прежде всех век, Света от Света, Бога истинна от Бога истинна, рожденна, несотворенна, единосущна Отцу, Им же вся быша. Нас ради человек и нашего ради спасения сшедшаго с Небес и воплотившагося от Духа Свята и Марии Девы, и вочеловечшася. Распятаго же за ны при Понтийстем Пилате, и страдавша, и погребенна. И воскресшаго в третий день по Писанием. И возшедшаго на Небеса, и сидяща одесную Отца. И паки грядущаго со славою судити живым и мертвым, Егоже Царствию не будет конца. И в Духа Святаго, Господа, Животворящаго, Иже от Отца исходящаго, Иже со Отцем и с Сыном споклоняема и сславима, глаголавшаго пророки. Во едину Святую Соборную и Апостольскую Церковь. Исповедую едино крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых и жизни будущаго века. Аминь».

Молитва «Живый в помощи»: «Живый в помощи Вышняго, в крове Бога Небеснаго водворится. Речет Господеви: Заступник мой еси и Прибежище мое, Бог мой, и уповаю на Него. Яко Той избавит тя от сети ловчи, и от словесе мятежна, плещма Своима осенит тя, и под крыле Его надеешися, оружием обыдет тя истина Его. Не убоишься от страха нощнаго, от стрелы летящия во дни, от вещи во тме переходящия, от сряща, и беса полуденного. Падет от страны твоея тысяща, и тма одесную тебе, к тебе же не приближится, обаче очима твоима смотриши, и воздеяние грешников узриши. Яко Ты, Господи, упование мое, Вышняго положил еси прибежище твое. Не приидет к тебе зло, и рана не приближится телеси твоему, яко Ангелом Своим заповесть о тебе, сохранити тя во всех путех твоих. На руках возьмут тя, да не когда претнеши о камень ногу твою, на аспида и василиска наступиши, и попереши льва и змия. Яко на Мя упова, и избавлю, и покрыю и яко позна имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его: с ним есмь в скорби, изыму его и прославлю его: долготою дней исполню его, и явлю ему спасение Мое.

Молитва Николаю-угоднику: «Николай-угодник, Божий помощник, ты и в поле, ты и в доме, на небесах и на земле, заступись и сохрани от всякого зла раба(у) Божьего (ию)(крещеное имя целителя) от глаза черного, от глаза серого, от глаза карого, от глаза зеленого, от глаза синего, от глаза детского, от глаза радостного, от глаза ненавистного». Молитва Николаю-угоднику защищает лично вас от порчи, которая может перейти на вас с больного.

«Ключ»: «Сие слово есть утверждение и укрепление, им же утверждается и замыкается. И ничем: ни воздухом, ни бурей, ни водою — дело сие не отмыкается».

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

* Чтобы младенца до года не сразил младенческий испуг, мать во время купания должна трижды прочитать «Отче наш», а после купания омыть тельце, ручки, ножки и голову малыша, читая при этом 9 раз: «Спаси, Господи, и сохрани младенца (имя) от младенческого, чтобы не кололо, не корежило, не ломило, не тянуло, чтоб все ломоты-колики от него относило. Мать (имя матери) породила, она его и защитила. Аминь. Аминь. Аминь».
* Если ребенок сильно испугался, а под рукой нет воска, то мать может снять испуг так: надо взять непитой воды — обычно из-под крана, но нельзя, чтобы кто-нибудь отпил воду из приготовленной для лечения емкости. Добавить в нее святую воду, принесенную из церкви, бросить уголек из печи или из костра и произнести заговор: «Шел Иисус Христос с небес, нес Животворящий Крест, крестом крестился, ризами рядился, пеленами пеленался, крест с Ним, крест перед Ним, Иисус Христос впереди, Мать Пресвятая Богородица позади, ангелы посреди. Они шли выгонять с раба Божьего (имя) все страсти, испуг, все боли. Выйди, испуг, все страсти, все боли, с раба Божьего болящего (имя). Выйди, испуг, все страсти, с больной головы, с карих (цвет глаз больного) очей, с русых бровей, из губ, из зуб, из ног, с белого тела, с ретивого сердца, с пухлой печени, с красной крови, с белой кости, со всех суставов, из голоса, из волоса, выйди прочь, испуг, с раба Божьего болящего (имя). Аминь». После этого нельзя никому давать и самому ни у кого брать три вещи: хлеб, соль и деньги. Также нельзя никому говорить, что лечили малыша, иначе навредите больному. Во время лечения не разговаривайте, после сеанса вымойте свое лицо и руки, а лучше примите душ.

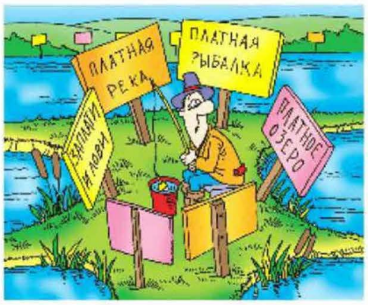
Некоторые недобрые люди зарабатывают на таких народных способах лечения хорошие деньги, поэтому мое письмо огорчит их. Чтобы в мой адрес не шли проклятия, адрес прошу не писать.

Вера Геннадьевна Кучина, Алтайский край

● Чтобы младенца до года не сразил младенческий испуг, мать во время купания должна трижды прочитать «Отче наш», а после купания омыть тельце, ручки, ножки и голову малыша, читая при этом 9 раз: «Спаси, Господи, и сохрани младенца (имя) от младенческого, чтобы не кололо, не корежило, не ломило, не тянуло, чтоб все ломоты-колики от него относило. Мать (имя матери) породила, она его и защитила. Аминь. Аминь. Аминь».

● Длительность лечения зависит от тяжести болезни — 3, 6, 9 или 12 дней. Лечение женщины надо начинать в женские дни — среда, пятница и суббота, а мужчин — в понедельник, вторник, четверг. Нельзя начинать лечение в воскресенье и нельзя, чтобы последний день лечения также приходился на этот день. Если воскресенье приходится на средние дни лечения, то ничего страшного. Например, вы начали выливать воском женщину в субботу. В воскресенье продолжайте лечение, а в понедельник можете закончить.

● Если лечите больного от испуга и энуреза, то сеансы выливания начинайте на убывающий месяц. Воду после лечения выливайте на землю, камни, в туалет — в общем, на что-нибудь неживое.



Если выпить вечером — пропадает утро. Если не выпить — пропадает вечер.

Односпишья

Жене не изменял...
Лишь с бабой Нюрой...

***

Ну что ты встала в позу?
Здесь же люди!

***

Четыре раза за ночь!..
Просыпался.

***

Домой не приходил он.
Приносили.

***

Ложись и думай.
Я приду — проверю.

***

Вдруг эта лысина —
аэродром пришельцев?

***

Остановись, мгновенье!
Все, накаркал...

***

Раз руки коротки,
так делай ноги.

***

Отговорили зубы золотые...

Женские глаза — всегда океан: то Тихий, то Северный Ледовитый...

Ну и ню!

А я кто?

У нас с мужем очень напряженные графики работы, ребенка оставлять не на кого, поэтому на семейном совете решено было найти няню. Недавно нарвались в газете на объявление: «Девушка позаботится о вашем ребенке, пока вы на работе, а также в вечерние часы». Позвонили. Договорились о встрече. В выходные утром стучится к нам в дверь старушка — божий одуванчик, по виду лет семьдесят. Я спрашиваю:

— Как же так, в объявлении было сказано «девушка».

Старушка:

— Я и есть девушка.

Оксана Р., Астрахань

Задачки для дачки

По лимону каждый день!

На даче у дачника Иванова 2 пугала, 12 грядок и 24 колдобины, а на даче дачника Сидорова 2 вертолетные площадки, 12 античных скульптур и 24 охранника.

Вопрос: кто из них — дачник Иванов или дачник Сидоров — владеет контрольным пакетом акций одной из нефтяных компаний?

В свой день рождения дачник Иванов собрал на своем участке 800 личинок колорадского жука, а дачник Сидоров — 800 гостей со всего света.

Вопрос: чей праздник был веселее?

Дачник Иванов выращивает лимоны, а дачник Сидоров имеет по лимону каждый день.

Вопрос: у кого из них садоводческий талант лучше?

Дача Иванова находится в 50 метрах от очистных сооружений металлургического завода, а дача дачника Сидорова находится в 100 метрах от Средиземного моря.

Вопрос: насколько ближе к воде живет дачник Иванов относительно дачника Сидорова?

Дачник Иванов едет на дачу на старенькой «копейке», а дачник Сидоров на новеньком «Мерседесе».

Вопрос: на сколько больше денег сдерет работник ГАИ с дачника Сидорова по сравнению с дачником Ивановым, если они совершат одно и то же нарушение Правил дорожного движения?

Дачник Иванов ездит на дачу каждую неделю, а дачник Сидоров каждую неделю ездит на дачу показаний в прокуратуру.

Вопрос: возле кого из них — дачника Иванова или дачника Сидорова — чище воздух?

Таких, как дачник Иванов, у нас миллионы, а таких, как дачник Сидоров, — единицы.

Вопрос: кто виноват и что делать?

Антон Макуни

У вас проблемы с личной жизнью? Ушла жена, отвернулись друзья и знакомые? Приходите! Приносите с собой! Вместе побухаем!

Наш народ самый выносливый, потому что самый запасливый.

Рассказик

Два чиновника ЕС смотрят новости. Диктор: «В Литве демонстранты забросали здание парламента камнями, яйцами и картошкой». Один — другому: «Значит, яйца и картошка у них есть. Кризис переживут. Помогать не будем».

Рассказик

Один мужик спрашивает другого: «Ну, Сема, что сказал графолог после изучения твоего почерка?» — «Сказал, что я таки злой и агрессивный». — «Ну а ты?» — «А шо я? Дал ему по морде за вранье!»

Анекдоты

Учительница по музыке говорит Вовочке:

— Надо больше репетировать!

— Куда уж больше! Седьмой сосед повесился!

— Так, милочка, прописываю вам постельный режим! Завтра приду проверю, как вы!

— О, доктор, вы не представляете, как я хороша в постели!

— Слышь, Василий, в новостях передали, что китайцы снежного человека в лесу поймали.

— Да это Федор Конюхов!

Одна актриса говорит о себе:

— Я стала чувствовать себя шляпой Боярского.

— Это как?

— В последние годы меня совершенно перестали снимать.

— Ты чего такой уставший и печальный?

— Работа... Работа... Одна работа... Утром и вечером... И все работа...

— И давно ты так работаешь?

— Завтра начинаю.

Девушка подбегает к полицейскому и говорит:

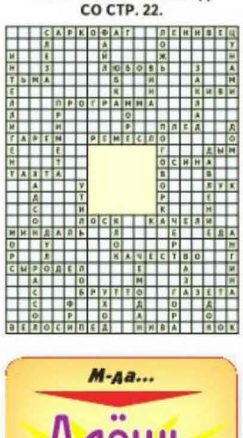
— Меня хотят изнасиловать!

— Кто?

— Да маньяк.

— Слепой?

Ответы на сканворд со стр. 22.



Мо-ло-дец!

Хватай лопату — и в огород!

Тут надо было по весне огород вскопать. Но неохота. Что я делаю? Беру бумагу, фломастеры, пишу объявление: «Вход строго запрещен! Идут кладоискательные работы!». Вешаю объявление на забор и спокойно иду спать.

Утром выглядываю в окно, вижу — участок так вскопан, как никакому трактору не вспахать! И всего за одну ночь.

Еще камень у меня огромный на участке лежал. Никак я его убрать не мог. Неподъемный он был. Да и возиться неохота. Что я делаю? Беру бумагу, фломастеры, пишу объявление: «На участке находится камень — памятник архитектуры XII века. Охраняется государством! Кто дотронется — 10 лет строгого режима!». Вешаю объявление на забор и спокойно иду спать.

Утром выглядываю в окно, вижу — камня и след простыл! Откуда только такая сила выискалась? И всего за одну ночь!

Как-то смотрю — сорняки слишком выросли, надо бы повыдирать. Но неохота. Что я делаю? Беру бумагу, фломастеры, пишу объявление: «Внимание! На участке посеяны ценные травы — гибрид виагры и конопли. Не рвать! Штраф — 1000 долларов за лепесток!!!». Вешаю объявление на забор и спокойно иду спать.

Утром выглядываю в окно, вижу — сорняки на участке как корова языком... И всего за одну ночь.

А недавно мне яблоки с деревьев собрать надо было. Беру фломастеры, бумагу, пишу объявление: «Кто снимет с деревьев яблоки и сложит в ящики у крыльца, тот скоро выиграет миллион долларов в лотерею!». И подпись: «Ясновидящая международного значения баба Клава». Вешаю объявление на забор и спокойно иду спать.

Утром смотрю — все яблоки с моих яблонь уже в ящиках, да не просто, а еще каждое в отдельную бумажку завернуто. Правда, побочный эффект еще случился — на нашей железнодорожной платформе в киоске зачем-то все лотерейные билеты до единого раскупили...

Я к чему это все рассказываю? Граждане! Товарищи! Друзья! Пишите объявления! Пишите объявления, и у вас все будет хорошо! Да и просто — все будет! Надо только правильно составить текст.

Правда, вчера иду мимо соседского забора. Смотрю, висит объявление: «Внимание! На участке зарыты: мумия Тутанхамона, Янтарная комната и сокровища царя Гороха. Вход строго запрещен!».

Не знаю, что это со мной случилось, но едва стемнело, я схватил лопату и полез в соседский огород...

Антон Макуни

М-да...

Даёшь пациента!

Ходила я недавно на медосмотр. Зашла к лору. Получила запись в карточку, попрощалась, выхожу. На пороге спотыкаюсь. Смотрю под ноги и вижу, что у порога линолеум задрался. Говорю доктору:

— У вас тут линолеум задрался, надо бы его прибить, что ли?

— Тихо! Ничего прибивать не надо! Это мы травматологу пациентов обеспечиваем!

Юлия В., Таганрог

Рассказики

Две старушки беседуют: «Слухай, а ты со своим дедом ночью балуешься?» — «Да ты что, старая, 80 лет уже, какой там...» — «А мы вот балуемся. Ляжем рядышком, поднимем кверху дедово достоинство и глядим — в чью сторону упадет, тому завтра за хлебом идти».

Киев. Иностранец долго по-английски спрашивает прохожего, как доехать до аэропорта. Прохожий думал-думал и говорит: «Фак ю... Извините, я больше по-английски ничего не знаю».

Если женщина любит ушами, значит, то, что надо, она уже увидела.

Пригодится

МАСКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Залейте 2 ст. ложки сушеных цветков ромашки небольшим количеством кипятка, чтобы получилась однородная кашица. Добавьте 1 яичный желток, 1 ст. ложку кефира и 1 чайн. ложку коньяка. Полученную смесь нанесите на волосы на 30 минут и оберните голову полотенцем. Смойте состав теплой водой.

РОМАШКОВОЕ ПИВО... ДЛЯ РУК И НОГТЕЙ

Подогрейте в кастрюле стакан обычного светлого пива (кипятить не нужно). Добавьте к нему 1 ст. ложку сухих цветков ромашки и дайте настояться 15 минут. Снова подогрейте смесь до приятной рукам температуры и погрузите пальцы в теплое ромашковое пиво. Через 10-15 минут обсушите кожу рук и смажьте их питательным кремом.

Такая ванночка укрепляет ногти и питает кожу. Делать ее можно раз в неделю в течение 2-3 месяцев.

10 модных «никогда»

1 Не носите леггинсы с короткой майкой. Леггинсы ближе к колготкам, чем к брюкам. Их носят с юбками, короткими платьями и удлиненными рубашками, но не с короткими майками. Место, откуда растут ноги, должно быть прикрыто.

2 Это что за рыбий хвост? Так прозвали стринги, торчащие из джинсов и брюк. Кстати, колготки, выглядывающие из-под пояса брюк или юбки — тоже под запретом. Если холодно, наденьте под брюки колготки на бедрах.

3 Шорты плюс кроссовки? Никогда! Шорты нужно носить с туфлями или босоножками на каблуках или без них. Подойдут балетки, но не с кроссовками, если не планируете заняться спортом. Кроссовки не украшают женскую ногу. Хотите открыть ноги? Выбирайте более изящную обувь.

4 Забудьте о следках. Плакать хочется, когда красивую обувь носят с подследниками.

5 Обувь с открытым мысом и босоножки носят на голую ногу. И только так! Не зря ее так и назвали — босоножки.

6 Сарафаны в пол выбирайте очень осторожно. Все коварство сарафанов выявится в процессе носки. Они могут соскальзывать с груди: часто это сарафаны без лямок. Обычно сарафаны покупаются под каблуки. Если носить их с балетками или сандалиями, то придется постоянно приподнимать платье. Но ведь вы не невеста на свадьбе, зачем мучиться? И еще: заранее решите, будете ли вы носить сарафан с бюстгальтером или обойдетесь без него. Некоторые фасоны не предусмотрены для ношения с бельем, и лямки обычного бюстгальтера выглядят неэстетично. Если выбираете вариант без белья, следите, чтобы ткань платья была не прозрачной и сильно не облегала грудь, особенно если бюст больше второго размера.

7 Покупаете балетки? Смотрите, чтобы основания пальцев были спрятаны в туфли.

8 Солнечные очки. Дешевые очки видны всем.

9 Надевая топ с рисунком из страз, позаботьтесь, чтобы камней не было ни на джинсах, ни на обуви. Откажитесь в этом случае от браслетов, сережек и очков с блестящими элементами.

10 Маленькие сумочки. Если все ваше имущество не умещается в миниатюрную сумку через плечо, носите сумку большого размера. Девушки с минисумочками под платье и пакетом в другой руке выглядят смешно.

Узнали себя? Срочно исправляйтесь!

Полезно знать

■ ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАНЕСТИ НА ЛИЦО ОЧИЩАЮЩУЮ МАСКУ, СЛЕГКА ПОМАССИРУЙТЕ КОЖУ, ВТЕРЕВ В НЕЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ОЛИВКОВОГО МАСЛА. ЭТО УСИЛИТ ДЕЙСТВИЕ МАСКИ.

■ НАНЕСЛИ МАСКУ НА ЛИЦО? ЛЯГТЕ, СЛЕГКА ПОДНЯВ НОГИ. ТАКИМ ОБРАЗОМ УСИЛИТСЯ ПРИТОК КРОВИ К ЛИЦУ, МЫШЦЫ РАССЛАБЯТСЯ, И МАСКА ПОДЕЙСТВУЕТ ЭФФЕКТИВНЕЕ.

■ ПРИ СУХОЙ, УВЯДАЮЩЕЙ КОЖЕ ЛИЦА ДЕЛАЮТ МАСКУ ИЗ 2 РАЗМЯТЫХ В КАШИЦУ ПЕРСИКОВ И 1 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛИМОННОГО СОКА. ЕСЛИ В ЭТУ СМЕСЬ ДОБАВИТЬ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ОЛИВКОВОГО МАСЛА, ТАКАЯ МАСКА ПОМОЖЕТ ПРИ ДРЯБЛОЙ И МОРЩИНИСТОЙ КОЖЕ.

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) — американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы — водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль (4852)30-30-10, (4852)60-12-97, (4852)41-34-00, Казань (843)644-61-83, (843)262-46-32, (843)261-01-64, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)293-23-27, Ставрополь (8652)24-11-65, (8652)36-45-83, (8652)65-16-83, Екатеринбург (343)253-72-74, (343)371-20-77, (343)231-57-17, (343)257-13-15, (343)330-00-10, (343)260-53-10, Красноярск (391)245-74-30, Краснодар (861)274-58-88, Новосибирск (383)202-06-06, (383)216-34-96, (383)221-55-44, (383)238-33-10, (383)278-19-57, Омск (3812)94-90-94, Пермь (342)229-57-08, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, (800)100-01-08, Санкт-Петербург (812)703-45-50

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**
Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

БАД СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Реклама. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

Подробности об акции* на сайте www.lideron.ru
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60
«Айболит» Здоровье. Медицина. Жизнь».
* Акция действует до 01.10.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я заказываю»**
Вырежьте купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Мамцева К. Х.

Заказ вы получите по почте наложенным платежом.
На конверте укажите разборчиво ваши индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Мамцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

ПОДПИСАТЬСЯ на II полугодие 2012 года
можно в любом почтовом отделении

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

ВЫ ИМЕЕТЕ ПОЛНОЕ ПРАВО НА ГОНОРАР, ЕСЛИ ВАШЕ ПИСЬМО ОТМЕЧЕНО ВОСКЛИЦАТЕЛЬНЫМ ЗНАКОМ, НО НЕТ КУПОНА. ЗАПОЛНИТЕ И ПРИШЛИТЕ ЕГО.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО
Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)
Кем выдан | Когда выдан
Контактный телефон (с кодом города)
Индекс | Область
Населенный пункт | Улица
№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)
Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован □ Да □ Нет

На Марсе жизни нет!

Ждет меня безумие:
Муж в постели — мумия!
Наше ложе (это — факт!)
Как двухместный...

Игроку пришла шестерка,
А бедняга ждал туза.
На пиджак его потертый
Покатилась вдруг...

Захожу я в Интернет.
Вновь вестей от милой нет.
Подберу я грустный смайл
И с письмом отправлю...

Напрягает вновь жена:
Заявила Любка,
Что машина ей нужна,
Как шотландцу...

У Галины (верь не верь)
Муж — какой-то странный зверь:
То сайгак-ревнивец,
То добряк...

Поговорка поучает,
Что талант, мол, не пропьешь.
Догму жизнь опровергает:
Утвержденье это...

С бабой женушка застала
(Только между нами!).
Так «волну» потом погнала
Выше, чем...

Зря в купе объятий жгучих
Ожидала я момент:
Был не бабник мой попутчик,
А, увы...

Жить без риска невозможно.
Но рискуйте осторожно:
Только если прав стократ,
Можно биться об...

«Капитан! Наш якорь всплыл!»
Волк морской на это
Преспокойно заявил:
«Скверная...»

Я не знаю, как мне быть,
Что мне милой подарить?
Книгу взял: Тургенев, «Новь».
Говорят, что про...

«Почему живот болит?» —
У врача пытает Тит.
«Слишком много пьешь вина,
И болезнь — твоя...»

Сад у Саньки-шурина —
Словно у Мичурина:
Зреют там на сливе
И хурма, и...

В нашей маленькой станице
Девки все сошли с ума:
Дозволяют пожениться,
Только если денег...

Жизнь свою продлить пытаясь,
Без нужды не напрягаюсь.
«Укатали сивку горки», —
Утверждает...

Ветерок обдал прохладой,
И запахло вдруг дождем.
Поскорее мы из сада
Побежали с милым в...

Телевизор выдал миру
Жизнь арабского эмира.
У девчат одна из тем —
Как попасть к нему в...

Телевизор я включаю,
Выпив двести граммов.
После этого любая
Нравится...

Равнодушна к Боре Аня.
Топит тот печаль в стакане.
Позабудь, Борис, про горе,
И езжай-ка ты на...

Спал я как-то на диване.
Вдруг явилась в гости Таня.
Тане я сказал: «Привет!» —
И пустил ее под...

Отразились на Зурабе
Пьянство и курение:
Поднимается при бабе
Только лишь...

Трудно справиться с людьми,
Чтоб народ наш стал другим.
Сколько гостя ни корми,
Все равно напьется в...

Ночью, вдруг услышав крики,
В холл спустился Холмс великий.
Оказалось: доктор Ватсон
Домогался миссис...

На работе сократили.
Стал портняжкой наш Василий,
Обшивает все село.
Кормит Васю...

Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, трещину посыпьте солью, а помидор съешьте.

Я зашел однажды к даме.
Та исходит вся слезами.
«Что случилось, милый друг?!» —
«Что, не видишь?! Чищу...»

Я с собакою гулял.
Дог у дерева застрял.
Приглянулась псине
Старая...

Отнести на свалку жалко
Мне старинную лежанку:
Знает тайн немало та
Колченогая...

В ретро я души не чаю!
Мне по нраву этот стиль
Тем, что к жизни воскрешает
Завалявшийся...

Предлагали мне опять
Душу дьяволу продать.
Но в отказе был я тверд,
И ни с чем остался...

Сразу пять пломбиров нежных
Проглотила Нина.
А теперь у сладкоежки
Насморк и...

Мне поведал древний дед,
Что пасет овец и коз,
Долголетия секрет:
«Не курить и пить лишь...»

Рейдер к фермеру стучится,
Чтобы выдурить землицы.
Из окна избы Федула
Тихо высунулось...

Сын залез в соседский сад,
Но плодам теперь не рад:
От собак сбежать он смог,
Лишь штанов оставив...

Девке голову вскружить
Могут карусели.
Но, чтоб вовсе уложить,
Надобны...

Для цветов горшок купил
И подруге подарил.
Осмеяла милка сразу:
«Это ж, Леш, ночная...»

Потерял бумажник крестник.
Утешаем парня вместе:
«Это, братец, не беда.
До зарплаты есть...»

Вишни есть в саду и сливы.
И нисколько мне не жаль,
Что не зреют в нем оливы,
Апельсины и...

Основательно нажравшись,
Приставал к девицам жлоб.
На Рогозину нарвавшись,
Получил громила в...

Мой совет вам пригодится:
Девки тают словно воск,
Коль побриться, надушиться
И придать галошам...

Наша Оля так одета,
Что похоже, будто
На сто граммов больше нетто
У девицы...

Долго милый мой чудил.
Все же в жены пригласил!
Знайте, что чудачество
Не из худших...

Про измены мужа Алла
По случайности узнала,
И ему приказ был дан
Собирать свой...

После завтрака не зря
Стонет конь богатыря:
У каурого седок —
Замечательный...

Раньше делал дед Егор
Сулугуни и рокфор.
А сегодня не у дел
Знаменитый...

Мы посла из дальней дали
К нашей жизни приучали.
Вместо кофе тот посол
Утром пьет теперь...

На диване любит Райка
Поваляться с «Нескучайкой».
Нет, я не «про это».
Спутница...

Говорят, от почтальона
В каждом хуторе ребенок.
Удивительного нет:
У него ж...

К мужу друг пришел с бутылкой.
Стол накрой нам! Хоть умри!
Я с радушием не пылким
Жарю им картошку...

Захворала баба Валя.
Сердоболен наш народ:
Мигом организовали
Ей и помощь, и...

Обожает Коля Любоваться полем.
Очень уж красиво
Колосится...

Чудеса на белом свете!
Не дождавшись Магомета,
Ко двору его с утра
Подошла сама...

После свадьбы мыл посуду
За супругу морячок.
Ведь семья — такое судно,
Где дает команды...

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

61 год, русская, православная. Добрая, интеллигентной наружности, с чистой душой. Вдова, уже три года живу одна. Боюсь, что и умру в одиночестве. В интернат не хочу. Дом у меня старый, но с удобствами. В доме у меня иконы, уютно и спокойно — не люблю суеты. Есть дети, но живут далеко. Они очень хотят, чтобы я не плакала день и ночь от уныния. В своем городе не нашла порядочного человека, который мог бы жить рядом со мной. Прошу откликнуться культурную и чистоплотную женщину (мужчинам также отвечу). Пьющих, курящих, сквернословов, не имеющих понятия о Библии, а также грязнуль, разведенных, из мест лишения свободы и сектантов прошу не писать. Доброму человеку дам приют. В качестве блудницы себя не предлагаю, так что не пишите. Я верный, надежный, милосердный друг. Надеюсь, что на мое письмо откликнется человек 55-65 лет, желательно из близлежащих городов, сел и деревень Мордовии. Кому плохо в доме престарелых, тоже пишите, вместе легче умирать, да и свой дом не казенный. Без общения мне не выжить — так говорится и в святых книгах, и в Библии. С уважением к читателям и всем страждущим!

Галина Федоровна Уткина, ул. Урицкого, Ковылкино, Мордовия, 431350

ОДНАКО ОДНОЙ ХОТЬ ВОЛКОМ ВОЙ!

Я — давняя читательница «Айболита». Каждый свежий номер сразу прочитываю от начала до конца. Узнаю много полезного о болезнях и лечении. Сама лечусь и детям советую. Но у меня другой недуг — одиночество. Мне 56 лет, на пенсии, еще работаю. Живу одна в своем доме. Дел хватает, однако одной — хоть волком вой! Иногда наведываются дети, но все это не то. Вот если бы рядом был хороший человек! У детей свои интересы, мы не в обиде друг на друга. Так плохо жить одной! Хочется заботиться о ком-то, приготовить что-нибудь вкусненькое, улыбнуться и в ответ получить внимание, заботу. Живу в станице. Хорошие мужчины живут со своими семьями, а «оно» болтаются без дела в центре. По-моему, они и сами себе не рады. С мужем разошлась давно — нашел другую. Долго не могла прийти в себя от предательства. Но ничего, выжила, выдала трех дочерей замуж, у меня уже три внука и две внучки. Все сваты любят моих дочек, не жалуются на них. Для серьезных отношений хочу познакомиться с русским, надежным, нежадным мужчиной 57-68 лет, можно инвалидом II-III группы, неспособным на предательство и готовым строить отношения на уважении и доверии, без вредных привычек. Альфонсов и судимых прошу не беспокоить.

Галина, д/в, главпочтамт, ст. Кардоникская, Зеленчукский р-н, КЧР, 369154

***

33 года, рост 164 см, вес 88 кг. Русская, добрая, ласковая, общительная. Люблю детей, природу, домашний уют. Живу с 12-летним сыном. Я потеряла доброго, надежного человека — отца своего сына, и жизнь потеряла для меня всякий смысл. Для создания крепкой семьи познакомлюсь с умным, порядочным мужчиной 33-40 лет, без вредных привычек. Ненавижу ложь, обман и предательство. Надеюсь, что где-то есть человек, который поможет мне справиться с горем и заменит моему сыну отца. Отвечу на серьезное письмо. Пьющих, судимых, лентяев, альфонсов прошу не беспокоить.

Татьяна Николаевна Булак, ул. Студенческий городок, 16, кв. 103, Липецк, 398058

Надеюсь, с помощью «Айболита» Бог поможет обрести духовно родных людей. Не от хорошей жизни вынуждена была переехать в село. Трудно мне здесь, 41-летней горожанке. Может, найдется человек, который не по зову плоти переедет ко мне, станет братом или сестрой и поможет. Главное — нравственность.

Надежда Алексеевна Малафеева, с. Аткино, Вадинский р-н, Пензенская обл., 442179, тел 8-963-102-29-71

***

45 лет (выгляжу моложе), рост 166 см, вес 60 кг. Интересная женщина. Познакомлюсь с непьющим, порядочным, нежадным мужчиной 45-55 лет, без судимости. Намерения — самые серьезные.

Любовь Ивановна Черненкова, д/в, Сочи, Краснодарский край, 354200

***

52 года, инвалид III группы. Приятной внешности, веселая, с чувством юмора, очень люблю животных и природу. Познакомлюсь с таким же инвалидом 50-60 лет, добрым и нежадным.

Наталья Бицулина, д/в, р. п. Мокшан-1, Пензенская обл., 442371

***

54 года, рост 170 см, вес 84 кг, по гороскопу Рак. Симпатичная, светловолосая. Вредных привычек минимум, неплохая хозяйка, но по дому все делать веселее вдвоем. Очень хочу расстаться с одиночеством и встретить родственную душу — мужчину, который оценит мою теплоту, искренность и ласку. Все, чем богата моя душа, хочу подарить мужчине, которого полюблю. Альфонсов, тунеядцев и судимых прошу не беспокоить.

Галина Егоровна Рябова, д/в, Ставрополь, 355024

55 лет, рост 160 см. Русская, есть жилье. Познакомлюсь с мужчиной 50-55 лет. Пьющих, судимых, альфонсов и не имеющих своего жилья прошу не беспокоить.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

***

58 лет, рост 158 см, вес 60 кг, инвалид III группы (слабослышащая). Живу с детьми. Люблю домашний уют, готовить. Если найдется порядочный мужчина до 65 лет, тоже слабослышащий, согласна на переезд.

Татьяна Ивановна Ромашова, д/в, ст. Тбилисская, Краснодарский край, 352363

МУЖЧИНЫ

29 лет. Без вредных привычек. Хочу переписываться с людьми, увлекающимися психологией, философией, театральным искусством. Корыстных целей не преследую.

Денис Игоревич Вольхин, а/я 10950, Самара, 443079

***

29 лет, инвалид II группы (ДЦП). Не женат. Самостоятельный, имею жилье в сельской местности. Познакомлюсь с девушкой до 28 лет, можно с ребенком.

Р. Б. Ишмурзаев, д/в, Волгоград, 400055

***

Я бывшая учительница, инвалид I группы, перенесла инсульт. Сыну Владимиру 53 года, шесть лет назад он перенес инсульт. Очень добрый, отзывчивый, порядочный человек. Ходит самостоятельно, парализована левая рука, но сам себя обслуживает. Может, найдется одинокая женщина, которой нелегко живется одной, возможно, тоже инвалид, которая приняла бы моего сына к себе. Желательно, чтобы жила недалеко от нас — в городах Волжский, Волгоград, Ерзовка, Средняя Ахтуба.

Ирина Николаевна Бесчастная (для сына), ул. Н. Отрады, 22, кв. 77, Волгоград, 400121

Какое чудо сотворил «Айболит»! Я вдруг поняла, что не одинока в этом мире!

Вы и представить себе не можете, какое чудо сотворил «Айболит», напечатав мое письмо. Я вдруг осознала, что не одинока в этом мире. Судите сами: получив первое письмо от Светланы Николаевны Казаковой из ст. Екатеринбургской, Кабардино-Балкария, и всего два раза поговорив с ней по телефону, я поняла, что знаю ее давным-давно. Столько заботы и внимания, так легко и свободно с ней! Второе письмо пришло из Невинномысска от двух подружек, обе Галины — Юськив и Гищина. Я тут же написала ответ и вложила стихотворение Татьяны Бражниковой из Пятигорска — оно спасает меня в трудные минуты. Пишу его для всех читателей.

Единственная (закон неповторимости)

Я проходила сквозь столетия,
Свой крохотный мирок храня.
И пусть это вторая жизнь
И даже триста третья,
Она — единственная у меня.
В природе не бывает
повторений.
В многообразии Огня,
В неповторимости мгновений
Святая ценность бытия.
Хоть все века перевернешь,
Былое и грядущее листая,
Такой, как я, нигде ты
не найдешь —
Во всей Вселенной
я одна такая.
Когда-то где-то у любви
в разгаре,
В пересеченьи жизненных
путей
Нас создают в бесценном
экземпляре,
Не оставляя даже чертежей.
Но, проживая свой
короткий век,
Отбросив что-то
незначительное,
Вы знайте: каждый человек
Всегда — явленье
исключительное.
Поэтому сказали: «Не убий!»,
Взывая к нашей человечности,
А создают нас для любви,
Поскольку жизнь —
цветенье вечности.

Мне кажется, людям, которые протянули мне руку помощи, гораздо сложнее в жизни, чем мне. Просто в тот момент я очень устала и расклеилась. Если честно, мне даже неловко, но я так благодарна всем. Как будто началась новая полоса в жизни — светлая и наполненная смыслом. Раньше я просто перелистывала день за днем, а сейчас... Я вдруг стала петь! Хотя со слухом у меня не очень. И так здорово получается! Душа поет... Читаю ваши письма, и льются слезы — светлые слезы радости.

Родные души
По всему земному свету
Рассеяны, как искорки огня.
Когда мне хорошо,
Я знаю это:
Ваш свет живой
Доходит до меня.

Еще я получила письмо от Гелии Васильевны Суздалевой из Красноярска и Елены Дмитриевны Москвиной из Шебекино, Белгородской области.

Спасибо, Господи, за то, что Ты послал мне знакомство с этими прекрасными людьми!

Татьяна Ивановна Толстых, Лермонтов, Ставропольский край

Мне 60 лет, вдовец, без вредных привычек. После трагической гибели жены в Грозном, потери жилья стал инвалидом по общему заболеванию. Жилье приобрел, на пенсии. Часто приходится бывать в Саратове или Аткарске, но друзей там нет. А может, кто из Пензы или Самары отзовется? Хотелось бы подружиться для гостевых встреч.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

***

Познакомлюсь с женщиной до 40 лет для общения.

И. М. Власов, а/я №22, г/п, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

Рост 186 см, спортивного телосложения, веду здоровый образ жизни, православный. Со слов женщин добрый, симпатичный. Живу в районном центре, работаю дома, на себя. Есть удобства. Ищу здоровую, стройную девственницу, оказавшуюся в сложной жизненной ситуации.

В. Б. Фомин, д/в, Бобров, Воронежская обл., 397702

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Лейлы М. из Грозного, Чеченская Республика, автора письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.).

До глубины души тронула ваша судьба. Прочитала письмо — и долго плакала. Я русская женщина, мне 58 лет. В моей судьбе тоже было много горя: нет детей, нет мужа. Недавно любимая сестра и мама умерли, начались проблемы со здоровьем. Очень хочу познакомиться с вами и помочь вам. Напишите. Вы спрашиваете, куда ехать. А может, ко мне?

Александра Андреевна Крикунова, пер. Орбитальный, 19, Миллерово, Ростовская обл., 346130

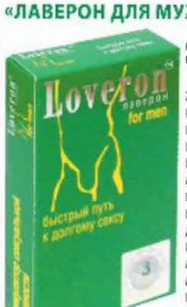
Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ



Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495) 644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:

Барнаул (3852) 52-72-66; Воронеж (473) 253-23-48; Астрахань (8512) 59-08-30; Киров (8332) 62-07-75; Красноярск (391) 227-11-77; Краснодар (861) 274-58-88; Москва (495) 628-10-63, (495) 651-77-61; Мурманск (8152) 47-41-57; Новосибирск (383) 201-13-13; Омск (3812) 94-93-94; Пермь (342) 261-51-12; Пенза (8412) 54-14-01; Тверь (4822) 43-07-77; Черкесск (8782) 25-29-50; Ростов-на-Дону (863) 200-35-25; Саратов (8452) 57-17-30; Ставрополь (8652) 75-75-29; Казань (843) 273-70-00; Чебоксары (8352) 67-45-08; Волгоград (8442) 24-14-03; Екатеринбург (343) 214-46-45; Йошкар-Ола (8362) 41-28-71; Саранск (8342) 25-02-83; Вологград (800) 100-02-11; Ижевск (3412) 42-37-51.

Не является лекарством. БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Реклама

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*

ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей «Айболита»

* Акция действует до 01.10.2012.

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.)......шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.)......шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Гороскоп с 25 июля по 7 августа

Не сидите на столе, в доме не свистите!

ОВЕН Будьте внимательны к знакам свыше. С утра попали под теплый дождик — ждите прибыли. Надели случайно вещь наизнанку — кто-то из недоброжелателей нанесет вам удар. Долго не можете найти какую-то вещицу — в скором времени предстоит заниматься мелкими бесполезными делами, не приносящими никакого удовольствия. И будьте осторожны на солнце. Если получите ожог, припудривайте обожженные места 3-4 раза в день картофельным крахмалом.

ТЕЛЕЦ В ближайшие две недели вас повсюду будут провоцировать на ссоры, особенно в транспорте, поэтому необязательные поездки лучше отложить. Избегайте длинных телефонных разговоров. Кстати, сейчас можно, перекрестившись, рискнуть и по-крупному выиграть. О здоровье: от долгой ходьбы или работы на даче могут заболеть колени. Перед сном распарьте их в горячей воде, вотрите мед, утеплите шерстяным платком и ложитесь спать. Обычно после третьей процедуры боль проходит.

БЛИЗНЕЦЫ Предлагаем эмоционально разрядиться. Вы ведь улыбаетесь, а самому хочется плакать. Не сдерживайте своих эмоций. Хочется раскричаться — кричите. И пусть родственники не обижаются. Ведь это не со зла, просто хочется выговориться и выплакаться. Иногда даже можно побить тарелки. В общем, найдите свой способ разрядки — она вам сейчас нужна как воздух.

РАК Дни будут пролетать как один час... Попробуйте заставить время идти медленнее. Для этого ищите новые впечатления и почаще меняйте привычную обстановку. Ни на чем не сосредотачивайтесь: музыку слушайте вполуха, поболтайте по телефону, погуляйте в саду — только не сидите перед телевизором. Свое внимание посвящайте только тому, что вас окружает, и тому, чем заняты сию минуту.

ЛЕВ Раскрасьте свою жизнь новыми красками — это сейчас в ваших руках. Если в эти дни планируете отпуск, то он пройдет необычно и закончится приятным сюрпризом. Вам остается лишь внимательно смотреть по сторонам, чтобы не прозевать его. Осторожнее с работой на грядках, через каждый час работы делайте 15-минутный перерыв. Если случился прострел в спине, вымойте свежий лист лопуха и приложите его внутренней стороной к больному месту, обмотав сверху теплым шарфом.

ДЕВА Энергии хватит на все, и желаемое куда ближе, чем вы думаете. Ведь многие препятствия существуют только в вашем воображении. Тут главное — поверить в свои силы. О здоровье: возможны перепады артериального давления, головокружение. Для укрепления сосудов делайте по утрам простую гимнастику. Лежа в постели, перед тем как вставать, медленно поднимайте руки и ноги перпендикулярно телу и потрясите ими слегка.

При судорогах в ногах надо сделать крепкий раствор поваренной соли и выпить всего 1-2 глотка. Судороги проходят в течение нескольких секунд.

ВЕСЫ Следуйте принципу «работа не волк — в лес не убежит» и наконец-то отдохните от дел. Отправьтесь, куда душа зовет, а интересное знакомство может начаться в самом неожиданном для вас месте. Может воспалиться желчный пузырь. Советуем съедать ежедневно по 2 груши после завтрака или выпивать по 1 стакану компота из груш без сахара натощак.

СКОРПИОН Строго соблюдайте все приметы, связанные с деньгами, — не сидите на столе, не свистите дома, отремонтируйте протекающие краны (вместе с водой утекают и денежки). Если часто повышается давление, а сердце готово выпрыгнуть, залейте горсть абрикосовых косточек водой доверху и варите 30 минут, меняя старую воду на свежую каждые 10 минут. Сваренные косточки разделите на части по 5-6 косточек и каждое утро съедайте по 1 части ядрышек натощак.

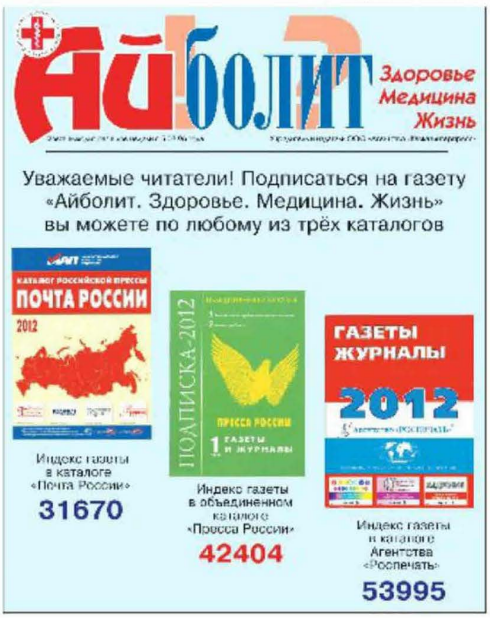
СТРЕЛЕЦ Если не будете так мрачно смотреть на жизнь, видеть в каждом встречном врага и недоброжелателя, не станете рвать и метать, когда наступят на ногу в общественном транспорте — будете вознаграждены. Уже через две недели случится так много радостных событий, что вы засветитесь от счастья. Отправляясь в лес или на речку, не забудьте взять с собой чеснок — отек и боль после укусов комаров хорошо снимает сок чеснока, если приложить к больному месту ватку, смоченную в нем.

Приложите к свежему ушибу ватный тампон, смоченный в уксусе, и синяк не появится, а сам ушиб пройдет быстрее.

КОЗЕРОГ Ближайшие две недели переверн-ут вашу жизнь с ног на голову. Готовьтесь к череде непредсказуемых ситуаций, чрезвычайных происшествий, крутых поворотов. О здоровье: возможно появление отеков, поэтому поддержите работу почек: смешайте по 1/2 стакана свежевыжатого морковного и огуречного сока и сок 1 лимона. Разделите коктейль на 3 равные порции. Пейте, разбавив наполовину теплой водой, 3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Прятаться от жизни глупо и бессмысленно, принимайте все как должное и учитесь быстро реагировать на смену декораций. Особенно важно помнить, что мысль материальна: неосторожно сказанное слово может сломить желание двигаться вперед.

РЫБЫ Правильно: все, что откладывали в дальний ящик, вытаскивайте на свет Божий. И тратьте без сожаления! Жара может спровоцировать гипертонический криз. Прекрасное средство от гипертонии — отвар из листьев малины. Просто заваривайте по 5-6 листиков, настаивайте 30 минут и пейте в течение дня, с сахаром или без. Месяц лечения — и давление не будет скакать.



В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
ГИПЕРТОНИЯ: 13 ЗАПОВЕДЕЙ ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

✓ **Таблетки от тромбов**
КАКОЕ ЛЕКАРСТВО ПРИНИМАТЬ ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ.

✓ **Удалить и забыть не получится**
КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 190769 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 25.07.2012 г. Подписано в печать 24.07.2012 г. в 12.30. По графику в 14.00
Общий тираж 246179 экз. Заказ № 719 Объем 6 п. л.